

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРОГРАММЫ**  
**ДЛЯ СИСТЕМЫ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**СБОРНИК ПРОГРАММ**  
**туристско-краеведческой**  
**направленности**

**Москва**  
**ЦДЮТур**  
**1999-2006 г**

## Пояснительная записка.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-

волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программы объединений (кружков, секций) рассчитаны на учащихся 6 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программы предназначены для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Они рассчитаны на 4 года обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программам строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период

осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

## **Образовательные программы для системы дополнительного образования детей Туризм и краеведение**

Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Под общей редакцией: **Константинова Юрия Сергеевича**, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; **Маслова Анатолия Григорьевича**, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Предложенные программы разработаны авторами на основе собственного опыта работы с обучающимися, анализа большого количества авторских программ педагогов дополнительного образования из различных регионов Российской Федерации. Программы «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные туристы-спелеологи», «Юные туристы-экологи» являются лауреатами Всероссийских конкурсов авторских образовательных программ дополнительного образования детей.

### ***Пояснительная записка***

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

*Предлагаемые программы разработаны по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.*

Для первых шести программ сборника содержание обучения первого года одинаковое и приводится только в программе «Юные судьи туристских соревнований». Специализация по направлениям деятельности осуществляется на втором и в последующие годы обучения. Однако и там некоторые темы совпадают по содержанию. В связи с этим, при публикации дается ссылка на тему программы «Юные судьи туристских соревнований» того же года обучения, которую надо использовать.

Комплексность данных программ основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

5. Формирование разносторонне развитой личности
6. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
7. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
8. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-

волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программы объединений (кружков, секций) рассчитаны на учащихся 6 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программы предназначены для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Они рассчитаны на 4 года обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программам строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период

осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения**

## **ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

Рецензенты: Дрогов И.А., судья всесоюзной категории по туризму,  
Козлов А.И., судья всесоюзной категории по туризму,  
Циперсон Э.Х., судья всесоюзной категории по туризму,  
Маслов А.Г., судья республиканской категории по туризму  
Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму

### **Распределение учебной нагрузки по годам обучения**

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	146	22	124	112	24	88	82	10	72	76	4	72
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	32	4	28	26	2	24
Краеведение	42	8	34	36	4	32	28	4	24	22	2	20
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	22	4	18	20	4	16

Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	1	69	68	0	68
Судейская подготовка	0	0	0	44	14	30	70	18	52	74	23	51
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0	20	0	20	38	0	38
ИТОГО:	324	54	270	324	61	263	324	41	283	324	35	289

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»  
(БАЗОВЫЙ)**

**1 год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32
		<b>146</b>	<b>22</b>	<b>124</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				



2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24
		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>

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

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

# «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

## 1 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

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

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

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

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

#### 1.3 Воспитательная роль туризма

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

#### 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

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

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

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

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

## **1.7 Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.10. Подведение итогов похода**

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

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

## **2.2 Условные знаки**

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.4 Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### ***Практические занятия***

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

## **2.5. Измерение расстояний**

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.6 Способы ориентирования**

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

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

Протокол движения.

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **3. Краеведение**

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **3.3 Изучение района путешествия**

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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



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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### **5.4 Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### ***Практические занятия***

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

**МИНИМУМ**  
**знаний, умений и навыков членов туристского объединения**  
**при завершении 1-й год обучения – освоение базовой программы<sup>1</sup>**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров

<sup>1</sup> - рекомендуем минимум знаний, умений и навыков членов туристского объединения при завершении последующих лет обучения определять применительно к условиям деятельности конкретного учреждения

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения и навыки</b>
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

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

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

**2 год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
--------	-----------------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b> <i>(пешеходный туризм)</i>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
		<b>112</b>	<b>24</b>	<b>88</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>6. Начальная судейская подготовка</b>				
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	8	2	6
6.2	Правила туристских соревнований	2	2	-
6.3	Работа службы дистанции соревнований	8	2	6
6.4	Работа судей на этапах	6	2	4
6.5	Работа службы секретариата и информации	6	2	4
6.6	Работа служб старта и финиша	5	1	4
6.7.	Методика судейства отдельных видов	9	3	6
		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>61</b>	<b>263</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

**2 год обучения**

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

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

одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

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

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### ***Практические занятия***

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

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и



перераспределение их между членами группы.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

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

лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных

дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Способы ориентирования**

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

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

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

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

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

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

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

##### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

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

растения и животные.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

носилки из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия***

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на

одной ногое, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

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

##### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости

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



### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

### Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### ***Практические занятия***

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и

неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

***Практические занятия***

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

**6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

***Практические занятия***

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

**6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

***Практические занятия***

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

**6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»  
3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6

1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14
1.3	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7	Особенности других видов туризма	14	2	12
		<b>82</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	9	1	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
<b>6. Начальная судейская подготовка</b>				
6.1	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	10	2	8
6.2	Организация и судейство вида «Ориентирование»	10	2	8
6.3	Организация и судейство вида «Туристская техника»	10	2	8
6.4	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	12	4	8
6.5	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	10	2	8

6.6	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	6	2	4
6.7	Организация и судейство вида «Туристский поход»	2	2	-
6.8	Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»	10	2	8
		<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	20	По усмотрению руководителя	
Итого за период обучения		<b>324</b>		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

### 3 год обучения

#### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

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

##### *Практические занятия*

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

##### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

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

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и

сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Питание в туристском походе**

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### **1.6. Подведение итогов похода**

*Практические занятия:* ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

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

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

*Практические занятия*

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

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

*Практические занятия*

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

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

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

*Практические занятия*

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

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

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

Снаряжение ориентировщика.

*Практические занятия*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**

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

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

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

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

Литература о родном крае.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

#### ***Практические занятия***

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

## **4. Обеспечение безопасности**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях,



мышечных болях.

### ***Практическое занятие***

Освоение приемов массажа

## **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

### ***Практические занятия***

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

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

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

### ***Практические занятия***

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

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

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## **6. Начальная судейская подготовка**

### **6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка

полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

### **6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

### **6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника»**

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

#### ***Практические занятия***

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

### **6.4. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов

соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

#### ***Практические занятия***

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки»**

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

#### ***Практические занятия***

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

### **6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов**

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

#### ***Практические занятия***

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

### **6.7. Организация и судейство вида «Туристский поход»**

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно–квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

### **6.8. Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество

этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

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

**Практические задания**

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

**4 год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	13	1	12
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	13	1	12
1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7	Подведение итогов туристского похода	8	-	8
		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	18	2	16
2.2	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Изучение района путешествия	14	2	12
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>

<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	10	2	8
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	-	3
5.2	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
<b>6. Судейская подготовка</b>				
6.1	Правила туристских соревнований	2	2	-
6.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	2	-
6.3	Положение о слете, туристских соревнованиях	2	1	1
6.4	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	2	2	-
6.5	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	5	1	4
6.6	Медицинское обеспечение	1	1	-
6.7	Обеспечение безопасности туристских соревнований	4	2	2
6.8	Организация старта и финиша	10	2	8
6.9	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	10	2	8
6.10	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
6.11	Организация судейства этапов	8	2	6
6.12	Организация и проведение конкурсов	8	2	6
6.13	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	10	2	8
		<b>74</b>	<b>23</b>	<b>51</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.		38	По усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>324</b>		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, походы т.п.) – вне сетки часов

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

## 4 год обучения

### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

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

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

#### 1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

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

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

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

##### *Практические занятия*

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### *Практические занятия*

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

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

##### *Практические занятия*

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

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

#### 1.5. Питание в туристском походе

##### *Практические занятия*

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

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

##### ***Практические занятия***

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

#### **1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

##### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая съемка, корректировка карты**

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

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

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

##### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Соревнования по ориентированию**

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Изучение района путешествия**

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

##### ***Практические занятия***

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



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

#### ***Практические занятия***

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

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

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде**

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

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

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

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

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### ***Практические занятия***

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

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

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

#### ***Практические занятия***

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

## **5.2. Общая физическая подготовка**

### *Практические занятия*

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

### *Практические занятия*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

## **6. Судейская подготовка**

### **6.1. Правила туристских соревнований**

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному

ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

## **6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

## **6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях**

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

### ***Практические занятия***

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

## **6.4. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий**

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

## **6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований**

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке

дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

#### **6.6. Медицинское обеспечение**

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

#### **6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований**

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

##### ***Практические занятия***

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

#### **6.8. Организация старта и финиша**

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

##### ***Практические занятия***

Работа в составе бригад старта и финиша.

#### **6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований**

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

#### **Практические занятия**

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

### **6.10. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судьей–инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

### **6.11. Организация судейства этапов**

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

### **6.12. Организация и проведение конкурсов**

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально–технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

#### **Практические занятия**

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

### **6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма**

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма.

Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

## **Список литературы, рекомендуемый для руководителей объединения**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981

24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
31. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
32. Турист – М.:1974.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
35. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
36. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
37. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
38. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
40. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения**

Рецензенты: Крендель И.Б., судья всесоюзной категории по туризму, мастер спорта по туризму,  
Смирнов Д.В., к.п.н., судья республиканской категории по туризму  
Ротштейн Л.М., мастер спорта по туризму,  
Циперсон Э.Х, судья всесоюзной категории по туризму, старший инструктор-методист,

## **ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

### **Распределение учебной нагрузки по годам обучения**

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
Наименование разделов	Количество часов											
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки	146	22	124	112	20	92	105	12	93	79	6	73
Туристская подготовка												
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	34	6	28	18	2	16



Краеведение	42	8	34	34	4	30	26	4	22	26	4	22
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	32	7	25	50	10	40
Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	4	66	69	1	68
Инструкторская подготовка	-	-	-	46	6	40	57	16	41	56	10	46
Факультативные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	26
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>

Содержание первого года обучения соответствует базовой программе (первый год обучения) объединения «Юные судьи туристских соревнований».

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

*2 год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b> <i>(пешеходный туризм)</i>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14
1.5	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	15	1	14
1.9	Туристские слеты и соревнования	19	3	16
		112	20	92
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8

		40	11	29
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		34	4	30
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
		20	6	14
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		72	2	70
<b>6. Начальная инструкторская подготовка</b>				
6.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	28	4	24
6.2	Общественная работа в коллективе	8	2	6 <sup>2</sup>
6.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8
		46	8	38
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>

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

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

<sup>2</sup> выполнение общественных поручений в течение года

## 2 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

- 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Личное и групповое снаряжение (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.5.)
- 1.6. Техника и тактика в туристском походе (соответствует теме 1.7.)
- 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (соответствует теме 1.8.)
- 1.8. Подведение итогов туристского путешествия (соответствует теме 1.11.)
- 1.9. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

#### **Практические занятия**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

### 2. Топография и ориентирование

- 2.1. Топографическая и спортивная карта (соответствует теме 2.1.)
- 2.2. Компас. Работа с компасом (соответствует теме 2.2.)
- 2.3. Измерение расстояний (соответствует теме 2.3.)
- 2.4. Способы ориентирования (соответствует теме 2.4.)
- 2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки (соответствует теме 2.5.)
- 2.6. Соревнования по ориентированию (соответствует теме 2.6.)

### 3. Краеведение

- 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (соответствует теме 3.1.)
- 3.2. Изучение района путешествия (соответствует теме 3.2.)
- 3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (соответствует теме 3.3.)

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

- 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний** (соответствует теме 4.1.)
- 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений** (соответствует теме 4.2.)
- 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** (соответствует теме 4.3.)
- 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.4.)

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

- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений** (соответствует теме 5.1.)
- 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.2.)
- 5.3. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)
- 5.4. Специальная и физическая подготовка** (соответствует теме 5.4.)

#### **6. Начальная инструкторская подготовка**

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

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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

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

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

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

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

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

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

##### ***Практические занятия***

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

***Индивидуальные занятия*** – работа с ответственными по должностям, оказание

помощи и контроль выполнения поручений.

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

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

#### ***Практические занятия***

Выполнение общественных поручений в коллективе.

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

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

#### ***Практические занятия.***

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

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

*3 год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14
1.4	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.6	Подведение итогов похода	10	-	10
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	20	2	18
1.8	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.9	Соревнования по туризму	18	2	16
		<b>105</b>	<b>12</b>	<b>93</b>

<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	16	2	14
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	16	2	14
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	3	9
		<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
5.2	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.3	Специальная физическая подготовка	37	1	36
		<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>
<b>6. Инструкторская подготовка</b>				
6.1	Педагогические основы обучения	10	5	2
6.2	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.2.1	Правила движения в походе	10	2	8
6.2.2	Ориентирование на маршруте	16	4	12
6.2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	3
6.2.4	Подготовка к походу	8	2	6
6.2.5	Организация привалов и ночлегов	9	1	9
		<b>57</b>	<b>16</b>	<b>41</b>
<b>Итого за период обучения</b>		<b>324</b>	<b>42</b>	<b>282</b>

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

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

*3 год обучения*

**1. Туристская подготовка  
(пешеходный туризм)**

**1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

***Практические занятия***

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

***Практические занятия***

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

**1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

***Практические занятия***

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

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

***Практические занятия***

Разработка маршрута похода.

**1.5. Подведение итогов похода (соответствует теме 1.6.)**

**1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (соответствует теме 1.5.)**

**1.7. Особенности других видов туризма (по выбору) (соответствует теме 1.7.)**

**1.8. Соревнования по туризму**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида "Туристская техника"

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные

соревнования, эстафета, Участие их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

### ***Практические задания***

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Ориентирование в сложных условиях** (соответствует теме 2.2.)

**2.3. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.3.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.2.)

## **4. Обеспечение безопасности**

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

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

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

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание



узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.3.)

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

## **6. Инструкторская подготовка**

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

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

Принципы обучения:

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

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

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

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов".

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

*4 год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	11	2	9
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8
1.5	Подведение итогов похода	14	-	14
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	17	-	17
1.7	Соревнования по туризму	18	2	16
		79	6	73
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		18	2	16
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-
3.2	Изучение района путешествия	14	2	12
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		26	4	22
<b>4. Обеспечение безопасности в походе</b>				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	16	2	14
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	20	2	18
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
		50	10	40
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				

5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
5.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		69	1	68
<b>6. Инструкторская подготовка</b>				
6.1	Психологические основы обучения	8	2	6
6.2	Психология коллектива	10	2	8
6.3	Права и обязанности руководителя группы	20	4	16
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	18	2	16
		56	10	46
<b>7. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	26		
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>

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

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

*4 год обучения*

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации
3. Разрядные требования по спортивному туризму
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

#### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение

современных материалов для изготовления снаряжения.

***Практические занятия***

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

**1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях** (соответствует теме 1.3.)

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

***Практические занятия***

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

**1.5. Подведение итогов похода**

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

***Практические занятия***

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

**1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

***Практические занятия***

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

**1.7. Соревнования по туризму**

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

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

***Практические занятия***

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы" Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой "пострадавшего".

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

***Практические занятия***

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая съемка, корректировка карты** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Соревнования по ориентированию**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"**

Цели и задачи движения "Отечество". Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

#### **3.2. Изучение района путешествия (соответствует теме 3.1.)**

#### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (соответствует теме 3.2.)**

### **4. Обеспечение безопасности в походе**

#### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы, в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

#### **4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях**

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

#### ***Практические занятия***

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

#### **4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки (соответствует теме 4.2.)**

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.1.)**

**5.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2.)**

**5.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)**

## **6. Инструкторская подготовка**

**6.1. Психологические основы обучения**

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинистический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

## **6.2. Психология коллектива**

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

### ***Практические занятия***

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

## **6.3. Права и обязанности руководителя группы**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения 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 Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы:

до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
- организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода;

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

## **6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям**

Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление

плана конспекта занятия.

### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

***Индивидуальные занятия*** – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.



29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
48. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
49. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
50. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
51. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
52. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
53. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
54. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
55. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
56. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
57. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
61. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
62. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
63. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

64. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
65. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
67. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
68. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
73. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

**Ю.С. КОНСТАНТИНОВ**, Заслуженный учитель  
Российской Федерации, д.п.н., директор  
Федерального центра детско-юношеского туризма  
и краеведения

## ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»

Рецензенты: Остапец-Свешников А.А., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по туризму,  
Ротштейн Л.М., мастер спорта по туризму.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки	146	22	124	112	24	88	82	10	72	76	4	72
Туристская подготовка												
Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	44	14	30	84	20	64	102	18	84	100	14	86
Краеведение	42	8	34	36	4	32	28	4	24	22	2	20

Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	22	4	18	20	4	16
Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	1	69	68	0	68
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0	20	0	20	38	0	38
ИТОГО:	324	54	270	324	56	268	324	37	287	324	24	300

Содержание первого года обучения соответствует базовой программе (первый год обучения) объединения «Юные судьи туристских соревнований».

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

#### 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
		<b>112</b>	<b>24</b>	<b>88</b>
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	12	2	10
2.2.	Земля и карта	8	2	6
2.3.	Топографическая и спортивная карты	12	4	8
2.4.	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.5.	Измерение расстояний	10	2	8
2.6.	Способы ориентирования	12	4	8
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
2.8.	Соревнования по ориентированию	10	2	8

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		<b>84</b>	<b>20</b>	<b>64</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>56</b>	<b>268</b>

Зачетный категорийный (степенной) поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

### *2-й год обучения*

#### 1. Основы туристской подготовки

- 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.5.)
- 1.6. Туристские должности в группе (соответствует теме 1.6.)
- 1.7. Техника и тактика в туристском походе (соответствует теме 1.7.)
- 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

(соответствует теме 1.8.)

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе** (соответствует теме 1.9.)

**1.10. Действия группы в аварийных ситуациях** (соответствует теме 1.10.)

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия** (соответствует теме 1.11.)

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

#### ***Практические занятия***

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### **2.2. Земля и карта**

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

#### ***Практические занятия***

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

**2.3. Топографическая и спортивная карты** (соответствует теме 2.1.)

**2.4. Компас, работа с компасом** (соответствует теме 2.2.)

**2.5. Измерение расстояний** (соответствует теме 2.3.)

**2.6. Способы ориентирования** (соответствует теме 2.4.)

**2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки** (соответствует теме 2.5.)

**2.8. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.6.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Изучение района путешествия** (соответствует теме 3.2.)

**3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.3.)

#### 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

- 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (соответствует теме 4.1.)
- 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (соответствует теме 4.2.)
- 4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи (соответствует теме 4.3.)
- 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (соответствует теме 4.4.)

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (соответствует теме 5.1.)
- 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.2.)
- 5.3. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)
- 5.4. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.4.)

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	14	2	12
		<b>82</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
<b>2. Топография и ориентирование – Основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	14	2	12
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	20	4	16
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		<b>102</b>	<b>18</b>	<b>84</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
<b>6. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>		

Зачетный категорийный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

### ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

#### *3-й год обучения*

#### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

- 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (соответствует теме 1.5.)
- 1.6. Подведение итогов туристского путешествия (соответствует теме 1.6.)
- 1.7. Особенности других видов туризма (соответствует теме 1.7.)

#### 2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

## **2.1. Топографическая и спортивная карта (соответствует теме 2.1.)**

### **2.2. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

#### ***Практические занятия.***

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

### **2.3. Ориентирование в сложных условиях (соответствует теме 2.2.)**

#### **2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальнометры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

### **2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований,



его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

#### **2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

#### ***Практические занятия***

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

#### **2.7. Соревнования по спортивному ориентированию (соответствует теме 2.3.)**

### **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (соответствует теме 3.1.)**

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (соответствует теме 3.2.)**

### **4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (соответствует теме 4.1.)**

**4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (соответствует теме 4.2.)**

**4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (соответствует теме 4.3.)**

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (соответствует теме 5.1.)**

**5.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2.)**

**5.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)**

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

*4 год обучения*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)</b>				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	10	2	8
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	4	14
2.3.	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	10	2	8
2.4.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
2.5.	Соревнования по ориентированию	16	-	16
2.6.	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	18	2	16
2.7.	Прохождение маршрута в ночное время	18	2	16
		<b>100</b>	<b>14</b>	<b>86</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Изучение района путешествия	14	2	12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
<b>6. Факультативные занятия:</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и т.д.	38	по усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>		

Зачетный категорийный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

**4 год обучения**

**1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)**

- 1.1. Нормативные документы по туризму** (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения** (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях** (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Подготовка к походу, путешествию** (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Питание в туристском походе** (соответствует теме 1.5.)
- 1.6. Техника преодоления естественных препятствий** (соответствует теме 1.6.)
- 1.7. Подведение итогов туристского путешествия** (соответствует теме 1.7.)

**2. Топография и ориентирование – основа  
специальной подготовки туриста-проводника**

**2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

***Практические занятия***

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

**2.2. Топографическая съемка, корректировка карты** (соответствует теме 2.1.)

**2.3. Соревнования по виду «Топографическая съемка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

***Практические занятия***

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

**2.4. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

#### ***Практические занятия***

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

**2.5. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.2.)

**2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

**2.7. Прохождение маршрута в ночное время**

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

#### ***Практические занятия***

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

**3.1. Изучение района путешествия** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.2.)

### **4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них** (соответствует теме 4.1.)

**4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.2.)

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

### **Список литературы, рекомендуемый для руководителей объединения**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных

- заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
  24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
  25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
  26. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
  27. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
  28. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
  29. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
  30. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с
  31. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
  32. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

**А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения**

## **ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Рецензенты: Крючѐк Н.А., начальник отдела подготовки населения и территорий МЧС России,  
Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобразовании России, инструктор-спасатель международного класса.

### **Распределение учебной нагрузки по годам обучения**

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	146	22	124	105	21	84	101	9	92	66	3	63
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	34	6	28	10	2	8
Краеведение	42	8	34	28	2	26	18	2	16	26	4	22
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	12	3	9	8	0	8

Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	4	66	69	1	68
Специальная подготовка	-	-	-	59	18	41	69	12	57	105	15	90
Факультативные занятия	-	-	-	-	-	-	20	-	20	40	-	40
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>324</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	<b>324</b>	<b>25</b>	<b>299</b>

Содержание первого года обучения соответствует базовой программе (первый год обучения) объединения «Юные судьи туристских соревнований».

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

*2-й год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16
1.7	Питание в туристском походе	10	2	8
1.8	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.10	Туристские слеты и соревнования	10	2	8
		<b>105</b>	<b>21</b>	<b>84</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8



3.2	Изучение района путешествия	10	-	10
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
		<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	25	5	20
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	22	4	18
		<b>59</b>	<b>18</b>	<b>38</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>

Зачетный поход I категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ « ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

*2-й год обучения*

### 1. Основы туристской подготовки

**1.1. Туристские путешествия. История развития туризма** (соответствует теме 1.1.)

- 1.2. Личное и групповое снаряжение** (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги** (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Подготовка к походу, путешествию** (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Подведение итогов туристского путешествия** (соответствует теме 1.11.)
- 1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям** (соответствует теме 1.6.)
- 1.7. Питание в туристском походе** (соответствует теме 1.5.)
- 1.8. Техника и тактика в туристском походе** (соответствует теме 1.7.)
- 1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

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

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

##### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

- 2.1. Топографическая и спортивная карты** (соответствует теме 2.1.)
- 2.2. Компас. Работа с компасом** (соответствует теме 2.2.)
- 2.3. Измерение расстояний** (соответствует теме 2.3.)
- 2.4. Способы ориентирования** (соответствует теме 2.4.)
- 2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки** (соответствует теме 2.5.)
- 2.6. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.6.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Изучение района путешествия** (соответствует теме 3.2.)

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы

в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

### ***Практические занятия***

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

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

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний** (соответствует теме 4.1.)

**4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений** (соответствует теме 4.2.)

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** (соответствует теме 4.3.)

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.4.)

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

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

**5.4. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.4.)

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Экстремальные ситуации в природной среде**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

### **6.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

### **6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную

ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:  
определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

#### ***Практические занятия***

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

#### **6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»**

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

### ***3-й год обучения***

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6
1.3	Питание в туристском походе	8	1	7
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5	Подведение итогов похода	10	-	10
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	36	2	34

1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16
		<b>101</b>	<b>9</b>	<b>92</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	16	-	16
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>4. Первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3
4.2	Транспортировка пострадавшего	7	1	6
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
5.2	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.3	Специальная физическая подготовка	37	1	36
		<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	24	4	20
		<b>69</b>	<b>12</b>	<b>57</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	<b>20</b>	по усмотрению руководителя	
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>35</b>	<b>289</b>

Зачетный поход II категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

## **ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

*3-й год обучения*

### **1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

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

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

#### ***Практические занятия***

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

#### ***Практические занятия***

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

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

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

#### ***Практические занятия***

Разработка маршрута похода.

#### **1.5. Подведение итогов похода**

#### ***Практические занятия***

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

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

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

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

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карты** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Ориентирование в сложных условиях** (соответствует теме 2.2.)

**2.3. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.3.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

#### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

### ***Практические занятия***

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

## **4. Первая доврачебная помощь**

**4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** (соответствует теме 4.3.)

**4.2. Транспортировка пострадавшего** (соответствует теме 4.3.)

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

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

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

### **6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты**

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время



дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

#### ***Практические занятия***

Определение направления на север, азимуты без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

#### **6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период**

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

#### ***Практические занятия***

Сооружение временных укрытий.

#### **6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

#### **6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

#### **6.7. Соревнования «Школа безопасности»**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

*4-й год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	-
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8
1.3	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8
1.4	Подведение итогов похода	7	-	7
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	24	-	24
1.6	Движение в ночное время	17	1	16
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
		<b>76</b>	<b>5</b>	<b>71</b>
<b>2. Краеведение</b>				
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	14	2	12
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	10	-	10
		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
3.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
3.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		<b>69</b>	<b>1</b>	<b>68</b>
<b>4. Специальная подготовка</b>				
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-

4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	8	-	8
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	24	-	24
4.4	Способы добычи пищи и воды	13	3	10
4.5	Соревнований «Школа безопасности»	64	8	56
		<b>113</b>	<b>15</b>	<b>98</b>
<b>5. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.	40	По усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>324</b>		

Зачетный поход II категории сложности; поход I категории сложности с элементами выживания; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

### *4-й год обучения*

#### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

##### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

##### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

##### *Практические занятия*

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

##### 1.3. Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных

ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

#### ***Практические занятия***

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

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

##### ***Практические занятия***

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

#### **1.5. Подведение итогов похода**

##### ***Практические занятия***

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

##### ***Практические занятия***

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

#### **1.7. Топографическая съемка, корректировка карты (соответствует теме 2.1.)**

## **2. Краеведение**

#### **2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»**

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

#### **2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» (соответствует теме 3.1.)**

#### **2.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

##### ***Практические занятия***

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

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

#### **3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.1.)**

#### **3.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2.)**

#### **3.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)**

## **4. Специальная подготовка**

#### **4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных**

## **ситуаций**

Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;

сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба – её роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

#### ***Практические занятия***

Отработка на местности приёмов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

### **4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях**

#### ***Практические занятия***

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

### **4.4. Способы добычи пищи и воды**

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

#### ***Практические занятия***

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

### **4.5. Соревнования «Школа безопасности»**

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

#### ***Практические занятия***

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

## **Список литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.

3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
17. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
23. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
25. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
30. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
32. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
33. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
34. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
36. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
38. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
41. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

42. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
43. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
44. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
45. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
46. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
47. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
48. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
49. Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., "Мысль", 1985.
50. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
53. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
54. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
55. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
56. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
57. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
61. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
62. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
63. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
64. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
67. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
68. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
69. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

**И.А. ДРОГОВ**, заместитель директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, к.п.н., доцент, мастер спорта по туризму, судья всесоюзной категории, спасатель II класса

## ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель 1 класса, мастер спорта по туризму,  
Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобразовании России, инструктор-спасатель международного класса,  
Усков С.В., к.п.н., спасатель.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки	146	22	124	112	20	92	86	10	76	84	4	80
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	34	6	28	18	2	16
Краеведение	42	8	34	34	4	30	26	2	24	24	2	22
Основы медицинских знаний	20	6	14	30	10	20	54	12	42	38	4	34



Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	52	8	44	54	3	51	68	1	67
Специальная подготовка	0	0	0	56	10	46	70	14	56	92	10	82
ИТОГО:	324	54	270	324	63	261	324	47	277	324	23	301

Содержание первого года обучения соответствует базовой программе (первый год обучения) объединения «Юные судьи туристских соревнований».

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

#### 2 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8.	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	1	7
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	5
		<b>112</b>	<b>20</b>	<b>92</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2.	Изучение района путешествия	12	-	12

3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
<b>4. Основы медицинских знаний</b>				
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	6	2	4
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	8	2	6
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	4	2	2
		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	22	2	20
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
		<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
<b>6. Начальная специальная подготовка</b>				
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2	-
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	12	2	10
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	8	2	6
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	22	2	20
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ	12	2	20
		<b>56</b>	<b>10</b>	<b>56</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>62</b>	<b>262</b>

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

*2 год обучения*

### 1. Основы туристской подготовки

- 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Личное и групповое снаряжение (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (соответствует теме 1.3.)

- 1.4. Подготовка к походу, путешествию** (соответствует теме 1.4.)  
**1.5. Питание в туристском походе** (соответствует теме 1.5.)  
**1.6. Техника и тактика в туристском походе** (соответствует теме 1.7.)  
**1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях** (соответствует теме 1.8.)

**1.8. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

***Практические занятия***

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе** (соответствует теме 1.9.)

**1.10. Действия группы в аварийных ситуациях** (соответствует теме 1.10.)

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия** (соответствует теме 1.11.)

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1 Топографическая и спортивная карта** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Компас. Работа с компасом** (соответствует теме 2.2.)

**2.3. Измерение расстояний** (соответствует теме 2.3.)

**2.4. Способы ориентирования** (соответствует теме 2.4.)

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

(соответствует теме 2.5.)

**2.6. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.6.)

### 3. Краеведение

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Изучение района путешествия** (соответствует теме 3.2.)

**3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.3.)

### 4. Основы медицинских знаний

#### 4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Аклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

#### *Практические занятия*

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

#### 4.2. Средства оказания первой медицинской помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

#### *Практические занятия*

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

#### 4.3. Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

#### **4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях**

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

#### ***Практические занятия***

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

#### **4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях**

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

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

**5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (соответствует теме 5.1.)**

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.2.)**

**5.3 Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)**

**5.4 Специальная и физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)**

## **6. Начальная специальная подготовка**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

### **6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде**

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация ). Экологический кризис.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

#### ***Практические занятия***

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

### **6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

**Практические занятия**

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

**6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды**

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

**Практические занятия**

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

**6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ**

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

**Практические занятия**

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»**

*3 год обучения*

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.3.	Питание в туристском походе	6	1	5
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	3
1.5.	Подведение итогов похода	6	1	6
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	2	20
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.8.	Соревнования по туризму	12	2	10
		<b>86</b>	<b>11</b>	<b>66</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				

2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6	-	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>4. Основы медицинских знаний</b>				
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.2.	Медицинские манипуляции	18	2	16
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	14	4	10
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	18	4	14
		<b>54</b>	<b>12</b>	<b>42</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	20	1	19
5.3.	Специальная физическая подготовка	31	1	30
		<b>54</b>	<b>3</b>	<b>51</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1.	Город - как источник опасности	8	2	6
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	12	2	10
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	20	2	18
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2
6.6.	Проблемы экологической безопасности	4	2	2
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	-	8
		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>45</b>	<b>279</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.



**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»**

*3 год обучения*

**1. Основы туристской подготовки (в избранном виде туризма)**

**1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

***Практические занятия***

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

***Практические занятия***

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

**1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

***Практические занятия***

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

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

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

***Практические занятия***

Разработка маршрута похода.

**1.5. Подведение итогов похода** (соответствует теме 1.6.)

**1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе** (соответствует теме 1.5.)

**1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)** (соответствует теме 1.7.)

**1.8. Соревнования по туризму**

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время.

Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей.

Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Ориентирование в сложных условиях** (соответствует теме 2.2.)

**2.3. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.3.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Краеведческие наблюдения в походе**

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

#### ***Практические занятия***

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

**3.3. Обработка краеведческих наблюдений**

### ***Практические занятия***

Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.2.)

## **4. Основы медицинских знаний**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи**

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

### **4.2. Медицинские манипуляции**

Инъекции. Назначение. Виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата "по схеме". Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежащего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

### ***Практические занятия***

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

### **4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия**

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

### ***Практические занятия***

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

### **4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи**

Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение. Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу).

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

#### ***Практические занятия***

Занятия по анатомическим атласам.

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

### **6. Специальная подготовка**

#### **6.1. Город как источник опасности**

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) - зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Как население узнает об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Действия при сигнале об опасности стихийного бедствия (сигнал "Внимание всем!").

#### ***Практические занятия***

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте. Отработка действий во время эпидемий. Отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

#### **6.2. Окружающая среда и опасности в повседневной жизни**

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их

применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предосторожности от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Предметы бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

#### ***Практические занятия***

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения. Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком. Оказание помощи при отравлениях. Оказание первой помощи утопающему.

### **6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

#### ***Практические занятия***

Отработка способов повышения защитных свойств помещения (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

### **6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте**

Современный транспорт - источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства.

Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлете и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолета, а также при захвате самолета террористами.

#### ***Практические занятия***

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и авиационном транспорте.

### **6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера**

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлективное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

#### ***Практические занятия***

Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

### **6.6. Проблемы экологической безопасности**

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование, преодоление природных катастроф и их последствий.

Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общеизвестные методы экологических наблюдений и исследований.

#### ***Практические занятия***

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

### **6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности**

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

### **6.8. Работа в индивидуальных средствах защиты**

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты

органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

#### **Практические занятия**

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»**

#### **4 год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	1	9
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	-	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	13	-	13
1.5.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19
1.7.	Соревнования по туризму	18	-	18
1.8.	Подведение итогов похода	4	-	4
		<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.2.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	-	18
		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>4. Основы медицинской подготовки</b>				
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	26	2	24
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10
		<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>

<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1.	Природная среда и безопасность	16	2	14
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	18	2	16
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	30	2	28
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	18	2	16
6.5.	Работа со средствами связи и сигналы	10	2	8
		<b>92</b>	<b>10</b>	<b>82</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>23</b>	<b>301</b>

Зачетное многодневное мероприятие (поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

*4 год обучения*

### 1. Туристская подготовка (*пешеходный туризм*)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
3. Разрядные требования по спортивному туризму;
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму;
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

#### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

#### **Практические занятия**

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

#### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (соответствует теме 1.3.)



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

##### ***Практические занятия***

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

#### **1.5. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.5.)**

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий (соответствует теме 1.6.)**

#### **1.7. Соревнования по туризму**

##### ***Организация и судейство вида "Топографическая съемка"***

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

##### ***Организация и судейство вида "Ориентирование"***

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - "спортивное ориентирование".

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информация участников в действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

##### ***Организация и судейство вида "Туристская техника"***

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор соответствующих этапов туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных

бригадах.

*Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"*

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

*Организация и судейство вида "Туристские навыки"*

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

*Организация и судейство конкурсов и незачетных видов*

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

*Организация и судейство вида "Туристский поход"*

"Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации" - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация - основные требования к членам судейской коллегии, комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида "Туристское путешествие".

*Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы"*

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой условно пострадавшего.

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **1.5. Подведение итогов похода**

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

#### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая съемка, корректировка карты** (соответствует теме 2.1.)

**2.2. Соревнования по ориентированию** (соответствует теме 2.2.)

## **3. Краеведение**

**3.1. Изучение района похода** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** (соответствует теме 3.2.)

## **4. Основы медицинской подготовки**

### **4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим**

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

#### ***Практические занятия***

Постановка диагнозов и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

### **4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших**

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды ("акья", "парамедики"). Изготовление средств пострадавших из подручных средств.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

**5.3. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Природная среда и безопасность**

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

### **6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий**

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал "Внимание всем!". Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

#### ***Практические занятия***

Отработка способов защиты от стихийных бедствий. Надевания и снятия средств личной защиты.

### **6.3. Выживание в условиях автономного существования**

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

### **6.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ**

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль и ответственность за соблюдением мер безопасности прямыми командирами и начальниками.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

#### **6.5. Работа со средствами связи и сигналы**

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

#### **Практические занятия**

Использование средств связи.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист", 1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
39. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

**С.Н. ТАЛЫЗОВ, заместитель директор  
Магнитогорской станции детско-юношеского  
туризма и экскурсий, к.п.н., судья республиканской  
категории  
Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, Заслуженный учитель  
Российской Федерации, д.п.н., директор  
Федерального центра детско-юношеского туризма  
и краеведения**

## **ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

### **Пояснительная записка**

Цель образовательной программы «Юные туристы-спелеологи» – формирование личности учащегося через знакомство с родным краем, его природой, историей и культурой, приобщение к исследованию родного края в разных формах – от простейших описаний до серьезных исследований, имеющих практическую ценность; допрофессиональная подготовка, профессиональная ориентация.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип непрерывности и круглогодичности с использованием туристских циклов, предложенных доктором педагогических наук А.А. Остапцом-Свешниковым. Многодневный поход с учащимися можно проводить до трех-четырёх раз в году в каникулярное время, в майские праздники. Каждый спелеотуристский цикл состоит из трех частей: подготовки похода, которая занимает от одного до 2-3 месяцев в зависимости от масштаба похода или путешествия, самого похода (от 3-4 до 8-10 дней, а летом – до одного месяца) и подведения итогов путешествия, похода, т.е. обработки его материалов, составления письменного отчета, проведения вечера-отчета, которым, собственно, и заканчивается цикл. Три или четыре таких цикла – ноябрьский, майский и летний (можно включить в эту модель и январский цикл в первые два года обучения) – создают систематичность, круглогодичность и, естественно, непрерывность деятельности кружка, что и позволяет формировать стабильный коллектив воспитанников, поскольку актив кружка будет принимать участие в организации практически каждого путешествия.

Полноценная работа кружка невозможна без реализации в нем принципа самоуправления (или соуправления). Огромную роль в деле сплочения коллектива играет

правильная педагогическая инструментовка самоуправления как кружка в целом, так и туристской группы в любом походе, обеспечивающая активное и предметное участие каждого члена коллектива в общей работе по подготовке, проведению путешествия и подведению его итогов.

Основными задачами образовательной программы являются удовлетворение естественной потребности воспитанников в познании окружающего мира посредством изучения своего края и воспитания любви к нему, формирование умений и навыков творческого, исследовательского изучения окружающего мира средствами активного туризма и краеведения. При этом обучающиеся приобретают некоторые знания учебной, исследовательской, познавательной деятельности на относительно завершенных уровнях годового цикла и подготавливаются к усвоению следующего годового цикла.

#### **Цели и задачи 1-го года обучения:**

- реализация интереса подростков к путешествиям, к "романтическим" профессиям;
- стимулирование развития и самовоспитания воспитанников на принципах гуманизма и нравственности;
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- обучение различным способам разрешения нестандартных ситуаций;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение навыками эколого-туристского поведения и воздействия на окружающую среду (поведенческие, сопроводительно-раскрывающие и преобразовательные).

#### **Цели и задачи 2-го года обучения:**

- содействие расширению у подростков диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей;
- овладение основными туристско-спортивными - техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, водном, горном и спелеотуризме, скалолазании;
- актуализация творческих, интеллектуальных, личностных, духовных и физических ресурсов воспитанников;
- формирование всесторонне образованной и развитой личности средствами туризма, краеведения и экологических исследований через познание окружающей среды и самого себя с учетом биологической природы и индивидуальных особенностей личности воспитанников;
- создание условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире, укрепления самоуважения, уверенности в себе.

#### **Цели и задачи 3-го года обучения:**

- создание условия для приобретения воспитанниками возможно более разнообразного практического (туристского, спелеотуристского и социального) опыта;
- совершенствование общей физической, туристско-спортивной, специальной и тактико-технической подготовки спортсмена, туриста-спелеолога; выработка у воспитанников чувства времени и пространства, режима, ловкости, гибкости, выносливости, подвижности, быстроты реакции и т.п.;
- расширение культурного и социального пространства самореализации воспитанников;
- развитие и активизация нравственной, мировоззренческой, эмоционально-волевой и деятельностно-практической сфер.



#### **Цели и задачи 4-го года обучения:**

- профессиональное совершенствование и дальнейшее личностное развитие членов объединения;
- углубление знаний по предмету «Юные спелеологи», приобретение навыков исследовательской и экспериментальной работы, научной обработки наблюдений, анализа и обобщения;
- формирование сплоченного коллектива (команды) единомышленников, способных решать общественно ценные и лично значимые задачи; укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное и дружеское отношение друг к другу;
- расширение кругозора, развитие творческой активности, волевых качеств, ответственности и организаторских способностей.

#### **Цели и задачи 5-го года обучения:**

- закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в объединении, в учебно-тренировочных лагерях, походах и экспедициях, сборах, соревнованиях;
- развитие самостоятельности в объединении средствами развития инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности и самовыражения личности воспитанников при реализации общественно ценных и лично значимых целей;
- органическое сочетание различных видов досуга и оздоровления детей с формами образовательной деятельности, допрофессиональной подготовки;
- способствование развитию общей культуры, профессиональных, спортивных качеств подростков, их внутренней организованности и социальной активности.

#### ***1. Основными компонентами системы объединения направленными на всестороннее развитие, являются:***

1. Комплексная цепь, состоящая из суммы задач на каждый туристско-краеведческий цикл, обеспечивающий оздоровительные, воспитательные и образовательные воздействия на личность учащегося.

2. Активная общественно-полезная деятельность в каждом цикле, интенсифицирующая социальное становление личности кружковца. (охрана памятников природы и культуры).

3. Комплексное познание окружающей действительности (природы, истории, культуры, экономики) во время многообразия ее взаимосвязей (краеведение).

4. Освоение окружающего мира по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали» – от своего дома, родного края до соседних краев, областей, до различных концов своего Отечества и соседних стран, освоение окружающего мира от простого созерцания – ознакомления с ним – до изучения и исследования его, т.е. движение от простого к сложному.

5. Планирование и построение всей туристско-краеведческой деятельности на взаимосвязанных и сменяющих друг друга цикла подготовки, проведения и подведения итогов основных туристско-краеведческих мероприятий.

6. Структура управления и самоуправления туристского объединения, комплекс туристских походных должностей как важнейший элемент реализации принципов самостоятельности и самоуправления туристских групп, обеспечивающий организованность и дисциплинированность коллектива, расширения кругозора и рост туристского мастерства его членов, повышение уровня организаторских качеств и навыков учащихся.

7. «Сетка» традиций, законов, правил, норм туристско-краеведческой деятельности, составляющих основу идейно-нравственного кодекса туриста.

#### ***2. Каждый цикл программы предусматривает общественно-полезную деятельность кружковцев:***

1 год обучения – общее знакомство с областью, которое предусматривает ознакомление с памятниками, прежде всего, природы и культуры, также особенностями их охраны. Кроме этого идет знакомство с правилами поведения в лесу и на природе, для этого разработаны специальные темы. Ознакомившись с данными темами, ребенок должен понять, что он не царь над природой, а ее малая часть, что он несет ответственность за самые малые свои негативные поступки и дела.

2 год обучения – дальнейшее и более глубокое знакомство с природой и, в частности, горными районами. На данном этапе идет дальнейшая работа с детьми в природоохранном направлении:

- поведение человека на природе;
- поведение человека в пещерах, в спелеопоходе и т.д.

Закрепление этих тем идет во время посещения пещер. Уже само поведение ребенка на природе показывает, насколько он осознал и понял свое предназначение и свою взаимосвязь с природой.

3 год обучения – идет дальнейшее ознакомление с природой своего региона, в частности, с его пещерами, их особенностями. Работа над темами использования и исследования пещер региона с учетом охранной деятельности. Изучаются правила поведения внутри пещеры.

4 год обучения – планируя категорийные походы, обращается внимание на поведение в условиях дикой природы.

5 год обучения – работа в карстовом районе, изучение специфики работ и особенности охранных мероприятий.

В путешествиях, походах, экскурсиях прорабатываются и анализируются вопросы, связанные не только со спелеологией, но и с культурой, историей, природой и даже экономикой родного края и того района, где проходит поход или экскурсия. Чем больше человек узнает о малой и большой Родине, тем ближе она ему становится, тем больше стремление к созидательному труду на ее благо. На занятиях, как на практических, так и на теоретических, необходимо поддерживать интерес детей к познанию, к раскрытию тайн природы и истории.

Опыт показал, что изучение отечественной истории и культуры следует сочетать с знакомством с историей и культурой своего края, в том числе, посредством экскурсий, походов, экспедиций. Это не только расширяет кругозор учащихся, но и дает возможность проследить связь региональной культуры и истории с отечественной культурой и историей в целом.

Программа построена на 5 принципах обучения, которые соответствуют 5 годам обучения. Обучение по данной программе идет от простого к сложному. Изучение и исследование начинается с родного края, затем постепенно география походов и экспедиций расширяется: область, соседние области. Обучение идет таким же путем:

*1 год обучения* – основы туристской деятельности и туристской подготовки, навыки, наблюдения.

*2 год обучения* – туристская подготовка с элементами горного и спелеотуризма, изучение специфики района похода.

*3 год обучения* – начальная специальная подготовка спелеотуриста, а также основы судейской подготовки туристских соревнований и навыки исследовательской деятельности по направлениям допрофессиональной подготовки.

*4 год обучения* – расширенная подготовка спелеотуриста, судейская подготовка спелеосоревнований, начальные азы инструктора по спелеотуризму, исследовательская деятельность в различных формах.

*5 год обучения* – инструкторская деятельность в спелеотуризме и участие в походе в должности помощника руководителя, самостоятельная исследовательская деятельность.

Каждый год обучения состоит из 5 периодов, в каждом периоде есть три этапа:

1. Формулировка цели, подготовка к ее осуществлению.
2. Реализация поставленной цели.
3. Подведение итогов.

Немаловажная роль в программе отводится принципу самоуправления в объединении.

Задачи:

1) Дать навыки саморегуляции, когда воспитанник принимает на себя роль субъекта деятельности. При этом существенно изменяется и обогащается его опыт, используемый в процессах саморегуляции. У него формируется собственное отношение к средствам и способам саморегуляции.

2) Формировать нравственное отношение к человеку, труду, природе.

3) Развивать личность каждого с учетом индивидуальности и природообразности.

*Воспитание без участия в нем самого ребенка не существует. Самостоятельная работа ума и чувств, выработка собственного характера и мировоззрения, закалка воли в процессе преодоления своих слабостей – таков путь, который постоянно и неизбежно должен пройти каждый, формируя себя как личность.*

Туристское объединение существует по своим законам и правилам, следование которым – прямая обязанность каждого члена. В объединении действует нравственный кодекс туриста-спелеолога:

- 1) Закон общения с природой: «Не навреди!».
- 2) Слово руководителя – закон!
- 3) В опасном месте первым идет руководитель.
- 4) Первая ошибка – опыт, повтор ошибки – глупость.
- 5) Учись быть исследователем.
- 6) Дружбу так проверять нужно – общие недостатки исправили дружно.
- 7) Один за всех и все за одного!
- 8) Семеро одного ждут.
- 9) Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперед и только все вместе. Через трудности к победе!
- 10) Уважай местное население, знай и выполняй его положительные обычаи, законы и традиции.

#### **Обеспечение программы.**

Для эффективности реализации образовательной программы «Юные туристы спелеологи» необходимо дидактическое обеспечение:

- конспекты занятий;
- набор карт (физическая, топографическая, спортивная, план пещеры);
- видеофильмы по темам;
- фотоматериал;
- дидактические игры («Азбука спелеолога», «Азбука туриста» «Мы идем в поход») и викторины («Знай свой край» и др.), топографическое и спелеотопографическое лото;
- технические средства обучения (ТСО);
- раздаточный материал (карточки, схемы).

Средства оценки выполнения программы:

- топографический диктант
- самостоятельная работа
- экскурсии
- экспедиции
- соревнования
- туристские игры на местности
- туристские слеты
- походы выходного дня
- сдача физ. нормативов

– сдача спец. нормативов.

Программа обучения рассчитана на 5 лет. Предпочтительный возраст детей для начала обучения – 7 класс, завершается обучение по программе к 11 классу. Набор в объединение идет на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное согласие родителей.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	146	24	31	62	26
2.	Топография и ориентирование. Естественно-географическая подготовка	44	18	24	18	36
3.	Краеведение	42	30	8	12	14
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	18	24	33	36
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	216	200	122	120
6.	Спелеологическая подготовка.	—	18	37	77	52
7.	Факультативные занятия	—	—	—	—	40
Итого:		324	324	324	324	324

Содержание первого года обучения соответствует базовой программе (первый год обучения) объединения «Юные судьи туристских соревнований», за исключением темы **1.3. Личное и групповое туристское спелеоснаряжение.**

Содержание её следующее:

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры, обводненные полости), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса. 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 ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Особенности бивачного снаряжения для различных условий спелеопутешествия.

#### **Практические занятия**

Работа с личным и групповым снаряжением, уход за ним, подгонка и ремонт. Укладка рюкзаков.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма и спелеотуризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское (спелеотуристское) снаряжение	8	3	5
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Организация полевого лагеря	1	1	-
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	1	1	-
1.5.	Питание в туристском походе	1	1	-
1.6.	Туристские должности в группе	1	1	-
1.7.	Техника и тактика в туристском (спелео) походе	1	1	-
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском (спелео) походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	2	2	-
1.11	Подведение итогов туристского (спелео) путешествия	2	-	2
		<b>24</b>	<b>15</b>	<b>9</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Горный компас, работа с горным компасом	3	1	2

2.2.	Топосъемка в пещерах	8	3	5
2.3.	Камеральные работы	7	2	5
		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Спелеотуристские возможности родного края	10	2	8
3.2.	Значение и содержание исследований карстовых полостей	10	2	8
3.3.	Охрана природы в подземных полостях	10	2	8
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	18	5	13
4.1.	Походная медицинская аптечка для спелеопроходов I к.с., использование лекарственных растений	2	1	1
4.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	8	2	6
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		<b>66</b>	<b>16</b>	<b>50</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	141	-	141
5.4.	Специальная физическая подготовка	72	-	72
		<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>
<b>6. Спелеологическая подготовка</b>				
6.1.	Карстовые явления. Вторичные образования в пещерах (минералы)	15	15	-
6.2.	Описание подземных полостей.	3	3	-
		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

### ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

## «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»

### 2 год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

##### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма и спелеотуризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, коллективизма, самостоятельности, углублении знаний и расширении кругозора, приобретении трудовых навыков.

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

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

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

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

##### 1.2. Личное и групповое туристское (спелеотуристское) снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение спелеотуриста: личное и групповое.

##### *Практические занятия*

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

##### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация полевого лагеря (соответствует теме 1.3.)

##### 1.4. Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.4.)

##### 1.5. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.5.)

##### 1.6. Туристские должности в группе (соответствует теме 1.6.)

##### 1.7. Техника и тактика в туристском (спелео) походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Тактика передвижения в карстовом районе и в пещерах. Зависимость тактики от задачи исследования карстовой полости. Примеры тактических планов передвижения в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных, обводненных) при выполнении различных программ исследования (топосъемка, гидрологические исследования, микроклиматические измерения и т.д.).

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

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время переправы вброд.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**1.8. Обеспечение безопасности в туристском (спелео)походе, на тренировочных занятиях** (соответствует теме 1.8.)

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе** (соответствует теме 1.9.)

**1.10. Действия группы в аварийных ситуациях** (соответствует теме 1.10.)

**1.11. Подведение итогов туристского (спелео)путешествия** (соответствует теме 1.11.)

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Горный компас, работа с горным компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Факторы, влияющие на точность взятия азимута. Взятие азимута на предмет. Угол наклона. Азимут простираения. Условия эксплуатации горного компаса.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, угла наклона.

### **2.2. Топосъемка в пещерах**

Приборы, применяемые при топосъемке под землей. Задачи различных видов съемки (горизонтальных и вертикальных полостей, соединительной, съемки поверхности над пещерой). Методика топосъемки сухих и обводненных полостей. Состав съемочной группы и распределение обязанностей в ней. Содержание журнала топографической съемки. Маркировка ходов. Определение азимута, угла наклона, расстояний. Зарисовки (абрисы) ходов. Особенности съемки вертикальных полостей и пещер-лабиринтов. Элементы глазомерной съемки. Топографическая съемка залов. Особенности съемки обводненных полостей.

### ***Практические занятия***

Топографическая съемка помещений, местности. Съемка залов, горизонтальных и вертикальных участков в пещерах. Абрис.



### **2.3. Камеральные работы.**

Оценка ошибки топоъемки; план, разрез, сечение, масштаб съемки. Обработка данных съемки, увязка полигонов. Составление сводного плана подземной полости.

Основные сведения о карте: масштаб, координатная и градусная сетки, рельеф и способы его изображения, условные обозначения, рамка и зарамочное оформление. Чтение карты и работа с ней: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, оценка рельефа, копирование. Старение карт.

#### ***Практические занятия.***

Камеральные работы.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Спелеотуристские возможности родного края**

Основные районы карстовых и псевдокарстовых явлений в родном крае. Рекомендуемые маршруты спелеопутешествий на территории родного края и смежных областей. Литература о крае и источники устной информации о нем (краеведы, старожилы и др.)

#### ***Практические занятия***

Посещение некоторых из районов карстовых и псевдокарстовых явлений. Работа со справочным материалом и литературой по спелеоистории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Знание и содержание исследований карстовых полостей**

Пещеры – уникальные памятники природы, ценные научные объекты. Крупнейшие пещеры России и зарубежных стран. Использование пещер в качестве экскурсионных объектов в России и за рубежом.

Использование карстовых полостей в народном хозяйстве (строительство, сооружение гидростанций, тоннелей, подземные воды, полезные ископаемые). Изучение карстовых полостей в научных целях (геология, гидрогеология, спелеофауна, палеонтология, археология).

Содержание наблюдений и исследований: спелеометеорология (температура, давление воздуха, движение воздушных потоков, влажность); гидрогеология (подземная гидрографическая сеть, состав воды); геология (трещиноватость, блочность, состав пород); подземная фауна (троглофилы, троглоксены, троглокионты); палеонтология (пещеры-убежища, ловушки); археология (орудия, живопись, другие следы пребывания древнего человека).

#### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение различных наблюдений и исследований.

### **3.3 Охрана природы в подземных полостях**

Охрана природы – долг каждого туриста. Законы об охране природы. Правила поведения в пещерах. Пропаганда охраны природы. Недопустимость раскопок без "открытого листа". Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Пещеры заповедного режима. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

Экологические рейды по местам стоянок, по пещерам, по области. Участие в природоохранной работе среди местного населения.

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

- 4.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений** (соответствует теме 4.2.)
- 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** (соответствует теме 4.3.)
- 4.3. Приемы транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.4.)

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

- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влиянии на него физических упражнений** (соответствует теме 5.1.)
- 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм** (соответствует теме 5.2.)
- 5.3. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.3.)
- 5.4. Специальная физическая подготовка** (соответствует теме 5.4.)

## **6. Спелеологическая подготовка**

### **6.1 Карстовые явления. Вторичные образования в пещерах (минералы)**

Понятие о карсте и псевдокарсте. Распространение карстующихся пород и карстовых явлений. Районирование карста в России и ближнем зарубежье.

Образование и развитие пещер и шахт коррозионно-нивальные колодцы и шахты, коррозионно-эрозионные шахты и пещеры, вскрытые и эрозионные пещеры.

Понятие о возрасте пещер.

Классификация различных образований. Капельные формы (сталактиты, сталагмиты). Натечные формы (занавеси, ленты, лбы, колонны). Почковидные образования. Кристаллизационные формы (иглы, цветы, друзы, геликтиты). Венцы, ступени, карнизы, плотины. Условия возникновения вторичных образований.

### **6.2 Описание подземных полостей**

Цель описания пещер. Описание пещеры и ее план – основные отчетные документы о спелеопутешествии. Вопросник к описанию карстовых полостей: расположение полости, морфометрическая характеристика, морфологическое описание, характеристики геологическая (надземная и подземная) и гидрогеологическая, микроклимат, археологические находки. Сведения о пещере по литературным и опросным данным. Доступность, возможность использования пещер. Составление карточки пещеры.

### **Минимум знаний, умений и навыков после второго года обучения**

№ п/п	Название разделов	Знания	Умения и навыки
	Основы туристской подготовки	История развития туризма и спелеотуризма в России и за рубежом. Характеристика каждого вида туризма. Состав и требования к личному, групповому и специальному спелеотуристскому снаряжению. Подготовка к походу. Организация туристского быта на земле и в пещерах. Питание в туристском походе. Туристские должности.	Комплектование, подгонка, изготовление снаряжения. Организация бивака на земле и в пещере. Составление необходимой документации. Составление меню, приготовление пищи. Грамотное преодоление различных препятствий в спелеопоходах.

		Техника и тактика спелеопохода. Система обеспечения безопасности в спелеотуризме. Психология группы. Подведение итогов спелеопутешествия.	Отработанный навык поведения в экстремальных ситуациях. Самодисциплина. Коммуникабельность. Подготовка и составление отчета о походе.
	Топография и ориентирование.	Топосъемка в пещерах: приборы, задачи, методика, состав съемочной группы, камеральные работы.	Топосъемка простых полостей, камеральные работы.
	Краеведение.	Спелеотуристские возможности родного края. Значение и содержание исследований карстовых полостей. Охрана природы.	Проведение различных наблюдений и исследований. Экологические рейды.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Состав и назначение походной медицинской аптечки для спелеопоходов I к.с. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	Формирование походной аптечки. Умение оказать первую доврачебную помощь. Навык правильной иммобилизации. Различные способы переноски пострадавшего. Изготовление носилок.
	Общая и специальная физическая подготовка.	Строение и функции человеческого организма и влияния на него физических упражнений. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом.	Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Выполнение нормативов по общей и специальной подготовке.
	Спелеологическая подготовка.	Карстовые явления. Вторичные образования в пещерах (минералы). Описание подземных полостей.	

В конце второго года обучения учащиеся должны совершить поход I-II-A категории сложности по спелеотуризму и выполнить норматив на III взрослый разряд по спелеотуризму.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

**3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

<b>1. Туристская подготовка</b>				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.2.	Привалы и биваки	6	2	4
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
1.4.	Питание в туристском походе	4	1	3
1.5.	Передвижение и преодоление естественных препятствий на подходах к пещерам	10	1	9
1.6.	Подведение итогов туристского (спелео) путешествия	2	-	2
		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>2. Топография</b>				
2.1.	Топография и топосъемка в карстовой полости	12	2	10
2.2.	Методика и техника исследования карстовых полостей	12	2	10
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Обзор района спелеопутешествия	2	2	-
3.2.	Общественно полезная работа в спелеопутешествии, охрана природы, памятников культуры, пещер	6	1	5
		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Обеспечение безопасности в спелеопоходе	10	2	8
4.2.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	84	-	84
5.3.	Специальная физическая подготовка	113	-	113
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>199</b>
<b>6. Спелеологическая подготовка</b>				
6.1.	Формирование карстовых полостей	1	1	-
6.2.	Происхождение вторичных образований (минералы)	1	1	-
6.3.	Организация и техника спуска в карстовые полости	12	2	10
6.4.	Научная и видовая видео-, кино- и фотосъемка	4	2	2
6.5.	Страховка и самостраховка	20	4	16

	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>28</b>	<b>296</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

## **ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

### **3 год обучения**

#### **1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)**

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

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

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

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи. Мобильная телефонная связь.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, кроль, крючья скальные и ледовые, каталка и т.д.

##### ***Практические занятия***

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

##### **1.2. Привалы и биваки**

Назначение привалов и биваков. Требования к их расположению и санитарные правила. Устройство бивака в горах и под землей: выбор места и планировка, работа группы на биваке, установка палаток, меры безопасности. Приготовление пищи, сушка одежды и обуви. Снятие лагеря.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани.

Строительство простейших сооружений, туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды.

##### ***Практические занятия***

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

##### **1.3. Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.3.)**

##### **1.4. Питание в туристском походе (соответствует теме 1.4.)**

##### **1.5. Передвижение и преодоление естественных препятствий на подходах к пещерам**

### *Передвижение по травянистым склонам и осыпям*

Разновидности травянистых склонов, осыпей. Характерные опасности. Мокрый травянистый склон. Осыпи «живая» и мокрая. Основные правила ходьбы, постановка ног, сохранение одинаковой нагрузки при различном рельефе. Движение группы по осыпи, по краю карстовой воронки, по ее склону. Движение с негабаритным грузом. Организация страховки.

### *Передвижение по скальным участкам*

Виды скальных склонов. Характерные опасности. Краткая характеристика зацепок и опор. Выбор и использование опор; постановка ног на скалах. Ненадежность опоры на колено и носок. Движение на трении; различные виды захватов. Основные правила движения по скалам. Движение по скалам с негабаритным грузом. Страховка на скальных участках. Навешивание перил.

### *Преодоление водных преград*

Краткие сведения об особенностях горных рек и рек карстовых районов. Измерение их режима на протяжении дня, в зависимости от погоды. Опасности рек. Выбор места, времени и способа переправы; одежда и обувь переправляющихся. Правила страховки при переправах. Спасательные посты. Устройство перил. Переправы вброд: выбор брода, определение скорости течения, глубины потока, неровностей дна. Организация навесной переправы и техника передвижения по ней.

### *Практические занятия*

Отработка техники передвижения и преодоления естественных препятствий на подходах к пещерам.

## **1.6. Подведение итогов туристского (спелео)путешествия**

### *Практические занятия*

Составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Выпуск газеты.

## **2. Топография**

### **2.1. Топография и топоъемка в карстовой полости**

Значение для спелеотуриста топографии и ориентирования на местности. Виды карт, которыми могут пользоваться спелеотуристы. Основные сведения о картах: масштаб, условные обозначения, изображение рельефа. Чтение карты и работа с ней. Копирование, составление схем.

Ориентирование на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение точки стояния. Определение сторон горизонта по местным предметам и небесным светилам. Определение расстояний на местности.

Топографическая съемка на поверхности. Составление кроки подходов к пещере и пути в пещере.

### *Практические занятия*

Топографическая съемка горизонтальной карстовой полости, шахты с уступами, вертикальной шахты или колодца. Камеральная обработка материалов топоъемки и составление описания пещеры.

### **2.2. Методика и техника исследования карстовых полостей**

Задачи исследования карстовой полости. Детальная разработка программы исследований применительно к условиям конкретных полостей. Ознакомление с научными приборами для исследований, с методикой измерения температуры, влажности, взятия проб воды, образцов пород, сбора и хранения спелеофауны.

Этикетирование образцов и проб. Доставка их на поверхность. Привязка точек взятия проб и замеров к плану пещеры.

### *Практические занятия*

Работа с приборами. Практические исследования.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Обзор района спелеопутешествия**

Краткая характеристика геолого-географических особенностей района. История его геологического развития и закарстования, спелеологическая изученность. Расположение карстовых полостей в районе.

#### **3.2. Общественно полезная работа в спелеопутешествии, охрана природы, памятников культуры, пещер**

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

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

#### ***Практические занятия***

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

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **4.1. Обеспечение безопасности в спелеопоходе**

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор и пещер.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности при поисках карстовых полостей, при исследовании вертикальных карстовых полостей (подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего; проверка загазованности пещеры и возможности камнепадов); при исследовании горизонтальных и обводненных пещер (состав и численность группы, маркировка ходов в пещерах-лабиринтах, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, требования к лицам, допускаемым в обводненные полости); при проведении специальных работ под землей (фотосъемка с лампой-вспышкой или пиропатроном, подрывные работы, расчистка завалов, расширение ходов, гидротехнические работы). Сигнализация. Контрольные сроки.

#### ***Практическое занятие***

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом и структурными особенностями закарстованного массива (камнепадами, обвалами), с изменениями метеорологической обстановки (грязевые и водные потоки, подъем уровня подземных вод и т.д.).

#### **4.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (соответствует теме 4.1.)**

### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи, организация транспортировки пострадавшего (соответствует теме 4.3.)**

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (соответствует теме 5.1.)**

**5.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2.)**

**5.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

### ***Ориентирование***

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

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

### ***Лыжная подготовка***

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

### ***Туристская техника***

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Техника передвижения по скалам. Выбор и использование опор. Передвижение по расщелинам, карнизам, гребням, плитам. Лазание в каминах. Способы спуска и подъема по вертикальным профилям с помощью специального снаряжения. Техника передвижения по снегу и льду, по осыпям и травянистым склонам. Страховка и самостраховка. Техника спуска и подъема в карстовые полости.

## **6. Спелеологическая подготовка**

### **6.1. Формирование карстовых полостей**

Главные факторы формирования карстовых полостей: осадочные, горные породы, расчлененность рельефа, подземные воды. Ознакомление на местности с ролью каждого фактора.

Поверхностный карст и его формы. Карстовый рельеф. Глубинный карст и его формы. Взаимосвязь глубинного и поверхностного карста.



## **6.2. Происхождение вторичных образований (минералы)**

Ознакомление в карстовых полостях с вторичными образованиями различных видов и условиями их возникновения. Пещеры как естественные минералогические музеи.

## **6.3. Организация и техника спуска в карстовые полости**

Подготовка к спуску в карстовую полость: подбор снаряжения и научных приборов, разъяснение задач спуска и исследования полости, распределение обязанностей при спуске в пещеры и для работы в ней. Составление тактико-технического описания пещеры. Составление графика штурма пещеры.

Краткая характеристика естественных препятствий в колодцах, шахтах, пещерах при различных климатических условиях и в полости. Основные приемы преодоления вертикальных стенок, неглубоких светлых колодцев, глубоких колодцев. Техника спуска. Техника подъема.

Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке. Организация страховки.

### ***Практические занятия***

Подбор снаряжения, научных приборов и работа с ними. Отработка техники спуска и подъема в карстовых полостях. Составление тактико-технического описания пещеры. Составление графика штурма пещеры.

## **6.4. Научная и видовая видео-, кино- и фотосъемка**

Значение видео, кино- и фотосъемки для разведки и исследования карстовых полостей. Технические средства: видеокамеры, фотоаппараты, штативы, тросики, источники света, пленка, химикаты. Специфические способы съемки в пещерах. Фотосъемки мелких натечек и образований. Техника безопасности при работе со вспышкой. Изоляция аппаратуры от влаги.

### ***Практические занятия***

Фотосъемка, видеосъемка и киносъемка в пещерах.

## **6.5. Страховка и самостраховка**

Демонстрация и отработка приемов страховки различных видов (самостраховка, групповая и взаимная страховка на подходе к полости, страховка спутника). Отработка и закрепление навыков страховки на траве и скалах, на льду и снегу. Выбор места и подготовка страховки; учет направления рывка. Верхняя и нижняя страховки. Отработка страховки через плечо, поясницу, карабин (крюк с карабином), через выступ, через ледоруб.

Основные узлы: проводник, восьмерка, булинь; узлы для связывания двух веревок: прямой, академический; вспомогательные узлы: схватывающий, стремя, удавка. Беседка и грудная обвязка.

Виды и характеристика веревок. Отработка ослабления рывка. Нормы и запас стравливания веревок из натуральных и синтетических материалов. Недопустимость жесткого закрепления веревки. Трение в карабине, на выступе, о куртку и рукавицы. Самостраховка на месте и в движении (по скалам, веревке, лестнице). Верхняя страховка и самостраховка при спуске в колодцы и подъеме из них.

### ***Практические занятия***

Отработка техники страховки и самостраховки в различных условиях.

Минимум знаний, умений и навыков, полученный учащимися объединения «Юные спелеологи» после третьего года обучения в соответствии с учебным планом и программой, должен соответствовать НТП-Б по спелеотуризму, а учащиеся должны быть готовы к прохождению карстовых полостей II А - II Б категории сложности.

## «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»

### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка</b>				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	6	1	5
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	9	1	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	15	-	15
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	18	-	18
1.7.	Подведение итогов спелеотуристского путешествия	4	-	4
		<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Основы комплексной топоъемки в пещерах	18	4	14
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии	6	-	6
		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
4.3.	Обеспечение безопасности спелеопутешествия	13	3	10
		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2
5.2.	Общая физическая подготовка	54	-	54
5.3.	Специальная физическая подготовка	68	-	68

		<b>124</b>	<b>-</b>	<b>124</b>
<b>6. Спелеологическая подготовка</b>				
6.1.	Микроклимат в пещерах	1	1	-
6.2.	Археология и палеонтология карстовых полостей. Обитатели пещер	9	2	7
6.3.	Исследование карстовых полостей	10	-	10
6.4.	Страховка и самостраховка	20	4	16
6.5.	Техника передвижения по сложным скальным участкам, органным трубам и каминам. Преодоление отвесов	10	2	8
6.6.	Техника передвижения по льду, фирну и снегу	10	2	8
6.7.	Преодоление обводненных участков и полузакрытых сифонов	2	2	-
6.8.	Техника и тактика передвижения в карстовом районе и в пещерах	15	10	5
		<b>77</b>	<b>23</b>	<b>54</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>40</b>	<b>284</b>

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

**4 год обучения**

**1. Туристская подготовка**

- 1.1. Нормативные документы по туризму** (соответствует теме 1.1.)
- 1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения** (соответствует теме 1.2.)
- 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях** (соответствует теме 1.3.)
- 1.4. Подготовка к походу, путешествию** (соответствует теме 1.4.)
- 1.5. Питание в туристском походе** (соответствует теме 1.5.)
- 1.6. Техника преодоления естественных препятствий** (соответствует теме 1.6.)
- 1.7. Подведение итогов спелеотуристского путешествия** (соответствует теме 1.7.)

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Основы комплексной топоъемки в пещерах**

Содержание комплексной топоъемки в пещерах, съемка плана вертикальных шахт и горизонтальных пещер, съемка ситуационного плана на поверхности. Спелеологические и внemasштабные знаки. Отметка важнейших морфологических и геологических характеристик на плане. Розы ходов и трещиноватости.

#### ***Практические занятия***

Практика комплексной топоъемки. Камеральная обработка результатов. Привязка плана полости к ситуационному плану.

## **3. Краеведение**

**3.1. Изучение района путешествия** (соответствует теме 3.1.)

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии** (соответствует теме 3.2.)

## **4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них** (соответствует теме 4.1.)

**4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего** (соответствует теме 4.2.)

**4.3. Обеспечение безопасности спелеопутешествия.**

Сигнализация. Меры предосторожности при передвижении по карнизам, навесам, по глине. Страховка и самостраховка. Недопустимость крепления веревки за сталагмиты и выступы натечной коры, расположенные на глиняной подложке. Правила безопасности при исследовании обводненных галерей: при работе с лодкой, в гидрокостюме при организации переправ через подземные реки и озера, при преодолении сифонов. Минимальный состав группы для исследования сифонов и необходимый при этом опыт участников.

Правила безопасности при разбивке биваков под землей и организации базового лагеря. Организация связи в пещере и с поверхностью: связные и контрольные посты, телефон.

Опасности, вызываемые высокой влажностью в пещерах: возможность теплового удара при работе в гидрокостюме, частичная потеря чувствительности конечностей, медленное заживление порезов и т.д.

Контрольные сроки при выходе в пещеру и обязательность их соблюдения. Спасательный отряд лагеря, его функции и порядок действий. Связь с ПСС.

#### ***Практические занятия***

Организация базового лагеря. Проверка знания учащимися правил поведения и техники безопасности в пещерах. Анализ характерных аварийных ситуаций.

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

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль** (соответствует теме 5.1.)

**5.2. Общая физическая подготовка** (соответствует теме 5.2.)

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### ***Ориентирование***

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

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

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

#### ***Лыжная подготовка***

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### ***Туристская техника***

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

*Скалолазание.* Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съем снаряжения.

## **6. Спелеологическая подготовка**

### **6.1. Микроклимат в пещерах.**

Роль климата в формировании поверхностных и глубинных форм карста. Роль конденсации в формировании карстовых полостей и питании подземных вод. Значение микроклиматических измерений и их увязка с морфологией полости, натечными образованиями и с местными метеорологическими данными.

### **6.2. Археология и палеонтология карстовых полостей. Обитатели пещер.**

Использование пещер на различных этапах развития человеческого общества. Пещеры-убежища и укрытия, пещеры-жилища, пещеры-храмы. Палеонтология подземных полостей. Понятие о тафономии. Значение палеонтологических находок для определения возраста пещер. Краткая характеристика основных групп фауны и флоры пещер на территории России и их значение.

#### ***Практические занятия***

Сбор спелеофауны и флоры карстовых полостей. Хранение собранного материала.

### **6.3. Исследование карстовых полостей**

#### ***Практические занятия***

Самостоятельная работа с научными приборами при исследовании пещер. Замеры трещиноватости горным компасом на поверхности и в пещерах. Определение угла и азимута падения горных пород.

Проведение гидрологических наблюдений: определение расхода воды в потоке водосливной рейкой, с помощью вертушки, поплавка. Замеры влажности, температуры, давления воздуха в пещерах. Приборы-самописцы. Взятие геологических проб. Обработка результатов наблюдений. Описание пещеры, карточка пещеры, ее содержание, заполнение карточки после окончания работы в полости.

#### **6.4. Страховка и самостраховка.**

Техника страховки и самостраховки при проведении наблюдений на уступах, стенке, при спуске и подъеме по лестнице, по веревке. Страховка и самостраховка при преодолении обводненных полостей: при движении по реке, озеру, мокрым стенкам и глинистым участкам, при подъеме и спуске под водопадами (летом и зимой).

##### *Практические занятия*

Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

#### **6.5. Техника передвижения по сложным скальным участкам, органным трубам, камням. Преодоление отвесов.**

Сложные скальные участки, отвесы. Применение скальных, шлямбурных и ледовых крючьев. Выбор трещин для забивки крючьев, учет направления рывка, извлечение крючьев. Отработка приемов скалолазания с применением скальных крючьев и нижней страховки. Приемы преодоления каминов и органных труб. Расклинивание в камине или трубе. Создание и использование искусственных точек опоры. Применение штанг и складных лестниц.

##### *Практические занятия*

Техника преодоления отвесов, отработка спуска и подъема на веревке. Заякоривание и другие приемы проникновения в пещеру на отрицательных отвесах.

#### **6.6. Техника передвижения по льду, фирну и снегу**

Роль снега в формировании пещер. Разновидности снега и его сезонные изменения. Снежный рельеф: склоны, мосты через трещины, карнизы, гребни, закрытый ледник. Характерные опасности. Особенности снега и фирна в подземных полостях. Техника передвижения по снегу (подъем, спуск, траверс). Выбивание и утаптывание ступеней, скольжение, использование кошек. Применение ледоруба. Самозадержание, страховка при движении по снегу (через плечо и ледоруб). Скольжение (глиссирование). Преодоление снежных мостов, карнизов. Движение по ледовому склону. Техника передвижения по льду: ходьба в отриконенных ботинках на кошках, рубка ступеней. Подъем, спуск, траверс ледовых склонов различной крутизны. Самостраховка, страховка через крюк и плечо, через два крюка. Самозадержание.

##### *Практические занятия*

Отработка приемов передвижения по льду, фирну, снегу.

#### **6.7. Преодоление обводненных участков и полузакрытых сифонов**

Характеристика обводненных участков в пещерах: подземные реки, озера, водопады, сифоны. Основные опасности обводненных участков: изменение гидрорежима полости, низкая температура и высокая влажность воздуха. Специальное снаряжение для преодоления таких участков (гидрокостюмы, надувные лодки, спасательные жилеты) и его применение. Техника преодоления подземных озер, рек, водопадов и полузакрытых сифонов. Транспортировка снаряжения.

#### **6.8. Техника и тактика передвижения в карстовом районе и в пещерах**

Зависимость тактики передвижения по карстовому району от целей путешествия, времени года, характера рельефа, сложности пути, подготовленности и схоженности группы. Важнейшая задача тактического плана – обеспечение безопасности.

Организация движения на маршруте: скорость и ритм движения, протяженность переходов, порядок движения, увязка режима передвижения с режимом питания. Место руководителя в строю. Направляющий и замыкающий. Разведка пути, связь, сигнализация, взаимопомощь. Роль дисциплины. Распорядок дня. Выбор оптимального времени суток для движения в зависимости от местных условий. Возможные изменения распорядка дня при

поиске пещер в карстовом районе. Выбор рациональных технических приемов для движения и преодоления естественных препятствий. Ознакомление всех участников с планом путешествия и ближайшего дня. Ежедневный и послепоходный тактический разбор маршрута. Тактика движения в пещерах. Зависимость тактики от задачи исследования полости.

### ***Практические занятия***

Тактическая проработка схем и календарного плана путешествия: учет ходовых и весовых норм, запас времени на плохую погоду, запасные варианты маршрута. Разбор тактических планов передвижения в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных, обводненных при выполнении различных программ исследования (топосъемка, гидрологические исследования, микроклиматические измерения и т.д.).

Минимум знаний, умений и навыков, полученный учащимися объединения «Юные спелеологи» после четвертого года обучения в соответствии с учебным планом и программой, должен соответствовать СПТ по спелеотуризму, а учащиеся должны быть готовы к прохождению карстовых полостей III А – III Б к.с.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

### **5 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка</b>				
1.1.	Обзор туристских районов	2	2	-
1.2.	Права и обязанности членов туристской группы	2	2	-
1.3.	Вопросы психологической подготовки в туристской группе. Психология малых групп	16	3	13
1.4.	Организация работы семинара предлагаемой подготовки и спелеолагеря	4	4	-
1.5.	Учебная литература и пособия	2	2	-
		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>2. Естественно-географическая подготовка</b>				
2.1.	География и геология карста	14	4	10
2.2.	Гидрогеологический и микроклиматический режимы глубинных карстовых полостей	4	4	-
2.3.	Отложения пещер	4	4	-
2.4.	Наблюдения под землей	14	4	10

		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Экскурсионная работа в пещере	4	1	3
3.2.	Общественно полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе	10	2	8
		<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Особенности поведения человека под землей	2	2	-
4.2.	Классификация туристских маршрутов и препятствий	6	2	4
4.3.	Вопросы выживания в экстремальных ситуациях	10	2	8
4.4.	Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировка пострадавшего	18	4	14
		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2
5.2.	Общая физическая подготовка	40	-	40
5.3.	Специальная физическая подготовка	78	-	78
		<b>120</b>	<b>-</b>	<b>120</b>
<b>6. Спелеологическая подготовка</b>				
6.1.	Страховка и самостраховка	12	2	10
6.2.	Виды и характеристики веревок	2	2	-
6.3.	Применение статической веревки в SRT	22	2	20
6.4.	Узлы и их применение в SRT	4	1	3
6.5.	Соревнования по спелеотуризму	12	2	10
		<b>52</b>	<b>9</b>	<b>43</b>
7.	<b>Факультативные занятия:</b> фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения и т.д.	40	По усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.



# ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»

5 год обучения

## 1. Туристская подготовка

### 1.1. Обзор туристских районов.

Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные спелеологические объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда. Характерные особенности районов, возможности организации и проведения в них туристских мероприятий в разное время года. Наиболее вероятные маршруты. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Маршруты походов, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи будущих походов. Источники сведений о районах. Национальные особенности и обычаи местного населения.

### 1.2. Права и обязанности членов туристской группы

Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.

### 1.3. Вопросы психологической подготовки в туристской группе. Психология малых групп

Понятие психологического климата туристской группы. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления. Психологическая тактика руководителя группы. Система морально-психологической подготовки: совокупность психологических и этических знаний, личная установка на определенное поведение, выработка соответствующей системы ценностей; выработка навыков, умений, привычек, интуиции в вопросах общения и взаимодействия; контроль и оценка достигнутого результата. Особенности психологии малых групп.

#### *Практические занятия*

Игры-тренинги по решению различных ситуаций.

### 1.4. Организация работы семинара предлагерной подготовки и спелеолагеря

Организационная структура семинара. Подготовительные работы: смета расходов подбор инструкторов и лекторов, набор слушателей, составление расписания занятий и методических указаний к занятиям, разработка маршрутов учебных выходов на местность, подбор пособий. Формирование учебных групп. Внутренний распорядок на семинаре, в лагере, порядок оформления семинара и лагеря.

Учебный процесс. Обеспечение строгого соблюдения расписания занятий, систематический контроль за проведением лекционных и групповых занятий, за выполнением контрольных работ, посещаемостью занятий и успеваемостью слушателей. Помощь стажерам. Учебная документация. Экзамены. Подготовка экзаменационных билетов. Документы об окончании курса. Организация стажировки выпускников. Выпуск слушателей.

### 1.5. Учебная литература и пособия

Учебная и справочная литература, которая может быть использована для подготовки спелеотуристов. Наглядные пособия, их применение. Специальная литература, доступная для самостоятельного изучения. Диафильмы. Кино-слайдфильмы. Видеофильмы.

## **2. Естественно-географическая подготовка**

### **2.1. География и геология карста**

Географические характеристики карстовых районов России и зарубежья, их климат, животный мир. Особенности гидрологии, определяющие доступность пещер в различное время года. Возможные маршруты походов и их сложность. Карстующиеся и некарстующиеся породы. Основные условия развития карста в равнинных и горных районах. Голый и равнинный карст. Особенности развития карста в различных районах России и зарубежья. Народнохозяйственное значение изучения карста.

Вещественный состав карстующихся пород (известняки, доломиты, гипсы, ангидриды, соль конгломераты). Структура горных пород, их трещиноватость и пористость. Эрозия и коррозия в карбонатных породах. Понятие о карбонатной агрессивности природных вод. Поверхностные воды в голом и покрытом карсте: поноры, воронки, котлованы, слепые долины, карстовые мосты, поля, карстовые озера, карстовые источники. Глубинные формы в голом и покрытом карсте: колодцы, шахты, пещеры, их связь между собой и с поверхностными формами. Морфологические различия поверхностных и подземных карстовых форм в зависимости от типа карста, геологических особенностей и интенсивности тектонических движений района.

Роль климата в формировании воронок, колодцев и шахт. Режим поверхностных и подземных вод в различных карстовых районах. Понятие о гидродинамической зональности трещинно-карстовых вод и связь карстовых полостей с различными зонами. Вскрытые пещеры. Виды вскрытых глубинных полостей. Понятие о возрасте пещеры. Прогнозирование и поисковые признаки глубинных полостей в различных карстовых районах. Крупнейшие карстовые полости в России и за рубежом. Принципы оценки размеров пещеры (длина, глубина, коэффициент пустотности и закарстованности горных массивов. Крупнейшие горизонтальные и вертикальные пещеры России и зарубежья.

#### ***Практические занятия***

Проведение простейших геологических наблюдений в карстовом районе, чтение геологической карты.

### **2.2. Гидрогеологический и микроклиматический режимы глубинных карстовых полостей**

Обводненность колодцев, шахт и пещер верхней части зоны аэрации. Условия накопления снега и льда под землей и образования ванночек с водой. Обводненность пещер, зоны сезонных колебаний уровней подземных вод. Величина сезонных сифонных напоров в пещерах. Морфологические следы деятельности подземных вод (этапы, эрозионные котлы, уровни подземных вод). Понятие о статических и динамических полостях. Холодные и теплые полости обоих типов, их морфологические особенности. Суточные, сезонные и годовые колебания температуры и влажности воздуха под землей. Теплорегулирующая роль подземных водоемов.

### **2.3. Отложения пещер**

Автохтонные (местные) и аллохтонные (принесенные извне) гравитационные и водно-аккумулятивные отложения пещер (глыбовые навалы, щебень, гравий, песок, глина и др.).

Преобразование капельных форм в натечные. Связь строения сталактитов с возрастом натечков. Влияние концентрации кальцита, скорости натекания раствора, влажности атмосферы, температуры. Особенности микроклимата и образования натечков.

### **2.4. Наблюдения под землей**

#### ***Геологические наблюдения***

Породы, в которых образовалась полость; структура, текстура, цвет, трещиноватость, залегание пород на различных участках полости. Наличие заполнителя и его характеристика. Оборудование для геологических наблюдений. Методика отбора проб.

#### ***Гидрологические наблюдения***

Характер, режим и химический состав поверхностных водопроявлений (источники, реки, озера) - свидетелей активности подземных процессов закарстования. Подземные водопроявления (капель и потоки с потолка, конденсация на стенах, озера, текучая вода, скопления льда), их температура и химический состав. Методика наблюдений и оборудование. Проведение экспериментов с окрашиванием. Методика отбора проб.

**Микроклиматические наблюдения**

Показатели микроклимата пещер, температура, влажность, давление, режим воздушной циркуляции. Приборы (психрометры, термографы, барографы, гигрографы, анемометры). Методика наблюдений и расчеты конденсаций.

**Биологические наблюдения**

Условия жизни в пещерах. Троглобионты, троглофилы, троглоксены. Летучие мыши, их видовой состав, особенности биологии, хозяйственное значение и охрана. Пещерные беспозвоночные (насекомые, многоножки, сенокосцы и др.). Обитатели пещерных водоемов, мхи, плесень. Методика сборов и фиксации материалов.

**Палеозоологические наблюдения**

Причины захоронения костей наземных животных в пещерах. Понятие о тафономии. Методика сбора и консервации подземного материала. Правила ведения палеозоологических работ под землей.

**Археологические наблюдения**

Многообразие функций пещер: убежища, святилища, могильники. Наскальные рисунки. Методика сбора и консервации подземного материала. Правила проведения археологических раскопок.

***Практические занятия***

Наблюдения под землей.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Экскурсионная работа в пещере**

Организация и методика экскурсионной работы в пещерах. Главные спелеологические экскурсионные объекты в России и за рубежом. Правила поведения туристов в экскурсионных пещерах.

***Практические занятия***

Проведение экскурсий в пещерах.

#### **3.2. Общественно полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе**

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

***Практические занятия***

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

### **4. Обеспечение безопасности в походе**

#### **4.1. Особенности поведения человека под землей**

Человек и пещера. Действие различных климатических факторов на человека. Акклиматизация. Длительность пребывания под землей. Оценка времени пребывания под землей. Особенности поведения человека в пещере. Пещеры и космическая медицина.

Наблюдение руководителя за поведением и самочувствием туристов под землей.

#### **4.2. Классификация туристских маршрутов и препятствий**

Характер естественных препятствий на маршрутах. Обстоятельства, усложняющие маршрут. Способы классификации естественных препятствий: качественные, количественные, сравнение с эталоном.

Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Эталонные препятствия и маршруты. Всероссийская классификация маршрутов.

##### ***Практические занятия***

Составление паспортов на препятствия.

#### **4.3. Вопросы выживания в экстремальных ситуациях**

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций.

Действия участника, отставшего от группы.

##### ***Практические занятия***

Отработка навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Участие в лагерях "робинзонов" и "школ выживания".

#### **4.4. Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего**

Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности. Общественные спасательные отряды.

Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика ПСР. Составление плана взаимодействия спасателей.

##### ***Практические занятия***

Отработка навыков активного проведения ПСР.

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

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

##### ***Практические занятия***

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

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

##### ***Практические занятия***

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

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

##### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

##### ***Ориентирование***

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### *Туристская техника*

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

*Скалолазание.* Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съем снаряжения.

## **6. Спелеологическая подготовка**

### **6.1. Страховка и самостраховка**

Техника страховки и самостраховки при проведении наблюдений на уступах, стенке, при спуске и подъеме по лестнице, по веревке. Страховка и самостраховка при преодолении обводненных полостей: при движении по реке, озеру, мокрым стенкам и глинистым участкам, при подъеме и спуске под водопадами (летом и зимой).

#### *Практические занятия*

Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

### **6.2. Виды и характеристики веревок**

Прочность на разрыв. Визитная карточка веревки. Перегибание в узлах. Влияние воды и влажности. Старение и износ при использовании. Динамические нагрузки. Фактор падения. Факторы, уменьшающие нагрузку. Надежность статической веревки. Конструкция. Удлинение. Обрыв после употребления.

Динамическая веревка. Статическая веревка. Статико-динамическая веревка. Вспомогательные веревки и шнуры. Маркировка. Биография веревки. Хранение. Периодическая проверка.

### **6.3. Применение статической веревки в SRT.**

Функции веревки при работе в колодце. Крепление. Предел НО. Оптимальное расстояние между дублирующим креплением и точкой фиксации веревки. Фиксация веревки согласно расположению креплений. Амортизирующие узлы. Протекторы, подкладки, отклонители. Нарращивание веревок при креплении. Нагрузки на горизонтально натянутую веревку. Нагрузки на V-образные крепления. Нагрузки при спуске и подъеме. Фактор падения при разрушении промежуточного крепления. Опасность для веревки от нагрева спускового устройства.

#### *Практические занятия*

Работа с веревкой и дополнительными приспособлениями для ее навешивания, применяемыми в технике SRT.

#### 6.4. Узлы и их применение в SRT

Узлы для привязывания веревки к открывающимся устройствам и открытым опорам. Узлы для привязывания веревки к неоткрывающимся устройствам и закрытым опорам. Узлы для связывания веревок и петель. Узлы специального назначения. Вспомогательные узлы. Приспособления из веревки: веревочные петли, страховочный конец, педаль.

##### *Практические занятия*

Вязание узлов.

#### 6.5. Соревнования по спелеотуризму

Правила соревнований по спелеотуризму. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности судей. Планирование и постановка дистанций. Подведение итогов соревнований.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спелеотуризму в качестве участников и судей.

Минимум знаний, умений и навыков, полученный учащимися объединения «Юный спелеолог» после пятого года обучения в соответствии с учебным планом и программой, должен соответствовать ВТП по спелеотуризму, а учащиеся должны быть готовы к прохождению карстовых полостей IVA - IVB категории сложности. Также на данном этапе обучения в зависимости от личного опыта и индивидуальных характерологических особенностей некоторые учащиеся могут руководить спелеопоходами I-II категории сложности, что позволит им выполнить норматив II-I взрослого разряда по спелеотуризму.

#### Рекомендуемая литература

1. «Спелеология в России», вып.1. - М., 1998.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985.
5. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.; Физкультура и спорт, 1978.
6. Куприн А.М. Топография для всех. – М.: Недра, 1976.
7. Богданов Д.Я., Горбунов Г.Д., Киселев Ю.Я., Смирнов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М., 1984.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Гвоздецкий Н.А. Карст. Географгиз, 1954.
11. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Гидрогеология и карстоведение, вып. 8. Карст и пещеры СССР: Межведомственный сборник научных трудов. Изд. Пермск. ун-та, 1977.
13. Гидрогеология и карстоведение. Методика изучения карста: Межвузовский сборник научных трудов. Изд. Пермск. ун-та, 1987.
14. Голубев С.И., Ефремов А.П., Илюхин В.В., Рыжков А.Ф. Методические рекомендации по технике спелеотуризма. – М., 1981.
15. Горбунова К.А. Карст гипса СССР. Учебное пособие по спецкурсу. Изд. Пермского ун-та, 1977.
16. Горбунова К.А., Максимович Н.Г. В мире карста и пещер. – Пермь: Изд-во ТГУ, Перм. отделение, 1991.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и

- спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
18. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Методики диагностики и коррекции отношения к природе /Экологическая психология и педагогика. – М., 1995.
  19. Дружков В.Г., Лебедев В.В., Дружков Г.Г. Разведка недр – дело, которому стоит себя посвятить, - М., Недра, 1975.
  20. Дублянский В.Н. Пещеры Крыма. Таврия, 1977.
  21. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
  22. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
  23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
  24. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
  25. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт. 1990.
  26. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
  27. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
  28. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
  29. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
  30. Крутецкий В.А. Психология: Учебник для педучилищ. – М.: Просвещение, 1980.
  31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
  32. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
  33. Кустов Л.М. Спелеологические походы и экспедиции со школьниками. Челябинск, Юж.-Уральск. кн. изд-во, 1977.
  34. Линчский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
  35. Маслов А.Г. Организация работы и финансирования туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
  36. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
  37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
  38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
  39. Матюшин Г.Н. Яшмовый пояс Урала. – М.: Искусство, 1977.
  40. Меньчуков А.С. В мире ориентиров. – М.: Недра, 1977.
  41. Методические рекомендации по использованию спелеотуристского снаряжения. – М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
  42. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
  43. Накоскин В.И. По пещерам Челябинской области: Краткий путеводитель. Челябинск, Южно-Уральское кн. изд., 1971.
  44. Остапец А.А. В походе юные. – М.: Просвещение, 1978.
  45. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
  46. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
  47. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс /А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – М.:

- Издательский дом «Дрофа», 1999.
48. Опасности в горах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1973.
  49. Проведение учебных занятий по тактико-техническому описанию спелеотуристских маршрутов.- М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
  50. Пещеры. Пещеры в гипсах и ангидритах: Межвуз. сб. науч. тр. Межвуз. сборник научных трудов. Изд. Пермск. ун-та, 1988.
  51. Пещеры. Проблемы изучения: Межвуз. сборник научных трудов. Изд. Пермск. ун-та, 1990.
  52. Пещеры: Межвуз. сборник научных трудов. Изд. Пермск. ун-та, 1999.
  53. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
  54. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
  55. Проблемы изучения карстовых полостей гор южных областей СССР / Коллектив авторов. Ташкент, Фан, 1983.
  56. Родионов Н.В. Карст европейской части СССР, Урала и Кавказа. Госгеолтехиздат, 1963.
  57. Самодельное туристское снаряжение /Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
  58. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
  59. Селюцкий А.Б. Шанс на приключение. Петрозаводск, Карелия, 1991.
  60. Соколов Д. Основные условия развития карста. Госгеолтехиздат, 1962.
  61. Спелеология в России. Выпуск 1. – М., 1988.
  62. Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1982.
  63. Физическая география и геоморфология: Республиканский междуведомственный научный сборник. Вып. 32. – Киев. Высшая школа, 1985.
  64. Чикишев А.Г. Карст русской равнины. М.: Наука, 1978.
  65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.



**Д.В. СМИРНОВ, к.п.н., судья республиканской категории по туризму, старший научный сотрудник ИОСО РАО;**

**Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения**

**А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения**

Рецензенты: Виноградова Н.Ф., член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор,  
Остапец-Свешников А.А., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по туризму.

## **ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

### **Пояснительная записка**

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Содержание программ рассчитано на четыре года занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и последующих лет – не менее 12 человек.

Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 216 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению

санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закалывающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности членов детского объединения.

Обучающиеся 1–2-го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Обучающиеся 3–4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелеными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность с младшими школьниками 1-4-х классов необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты – инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы».

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и

отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение	6	2	4	6	2	4	5	2	3	5	2	3
Туристско-бытовые навыки юного туриста	42	8	34	30	8	22	30	6	24	36	6	30
Основы топографии	18	4	14	17	2	15	8	2	6	8	2	6
Туристское и экскурсионное ориентирование	44	7	37	43	4	39	45	4	41	46	5	41
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	19	5	14	15	4	11	12	0	12	13	2	11
Основы краеведения	24	4	20	18	4	14	15	2	13	14	2	12
Спортивно-оздоровительный туризм	37	5	32	59	6	53	73	7	66	68	7	61
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	26	2	24	28	1	27	28	1	27	26	1	25
ИТОГО:	216	37	179	216	31	185	216	24	192	216	27	189

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

#### 1-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
<b>3. Азбука топографии</b>				
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3
4.2	Ориентирование на местности	10	2	8
4.3	Виды туристского ориентирования	21	3	18
4.4	Экскурсионное ориентирование	9	1	8
		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Моя школа	5	1	4
6.3	Природа моего края	16	2	14
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>				
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.4	Лыжный туризм	14	2	12
		<b>37</b>	<b>5</b>	<b>32</b>

<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *1-й год обучения*

#### 1. Введение

##### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

##### *Практические занятия*

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

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

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

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

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

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

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

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

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

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

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

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

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

### ***Практическое занятие***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

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

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

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

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **3. Азбука топографии**

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

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме



или плане.

#### ***Практические занятия***

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

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

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки**

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

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

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **4.2. Ориентирование на местности**

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

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

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование

маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

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

#### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игросостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

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

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

#### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

#### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения

повязок).

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

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

##### ***Практические занятия***

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

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

##### ***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

### **6.2. Моя школа**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

##### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

### **6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

##### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

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

### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

##### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных

препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

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

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **7.3. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

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

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

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

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

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

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

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

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

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

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

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

### **Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

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

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

### *2-й год обучения*

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	–	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1
		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>

<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	–	6
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6
		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Компас и его устройство	1	–	1
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4
4.5	Виды туристского ориентирования	17	1	16
4.6	Экскрсионное ориентирование	8	–	8
		<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	–	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Азбука краеведения	10	2	8
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.4	Лыжный туризм	20	2	18
		<b>59</b>	<b>6</b>	<b>53</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

## **2-й год обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1. Познавательная роль туризма**

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

#### ***Практические занятия***

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето...». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

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

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также активное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

#### ***Практические занятия***

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

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

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

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

### **2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее**

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

#### ***Практические занятия***

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

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

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

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

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

#### ***Практические занятия***



Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

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

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

### ***Практические занятия***

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

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

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

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

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

### ***Практические занятия***

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление

туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

## **2.8. Туристская группа в походном строю**

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение**

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

### ***Практические занятия***

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

### **3.2. План местности**

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

### ***Практические занятия***

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

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

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

### 4.1. Компас и его устройство

Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

#### *Практические занятия*

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

### 4.2. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

#### *Практические занятия*

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

### 4.3. Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

#### *Практические занятия*

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

### 4.4. Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

#### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

### 4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

#### *Практические занятия*

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на

старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

*Прохождение маршрута ориентирования по легенде.* Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

*Прохождение маркированного маршрута.* Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

*Прохождение обозначенного маршрута.* Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

*Прохождение маршрутов ориентирования по выбору.* Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников.

*Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.* Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

#### **4.6. Экскурсионное ориентирование**

##### ***Практические занятия***

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

##### ***Практические занятия***

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

#### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.

Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

#### ***Практические занятия***

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

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

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

### **6.2. Земляки**

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

### **6.3. Азбука краеведения**

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

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

### **7.1. Пешеходный туризм**

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеofilьмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных

знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

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

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

#### ***Практические занятия***

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике»; переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

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

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

#### ***Практические занятия***

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

### **7.4 Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

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

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

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

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

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

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

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

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**



**3-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Введение</b>				
1.1	История отечественного туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2
		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.5	Организация биваков и охрана природы	12	2	10
2.6	Туристская группа в походе	4	-	4
2.7	Питание туристской группы	2	-	2
		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7
4.4	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18
4.5	Экскрсионное ориентирование	4	-	4
		<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>
<b>5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2	-	2
5.5	Медицинская аптечка	1	-	1
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	-	3
		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	2	-	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Культурное и природное наследие	10	1	9
		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20
7.4	Лыжный туризм	24	2	22
		<b>73</b>	<b>7</b>	<b>66</b>

<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

*3-й год обучения*

### 1. Введение

#### 1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### *Практические занятия*

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, активное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

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

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и

игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

### ***Практические занятия***

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

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

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

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### **2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне**

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

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

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка

рюкзак). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

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

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

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

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

#### ***Практические занятия***

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## **2.6. Туристская группа в походе**

### ***Практические занятия***

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2.7. Питание туристской группы**

### ***Практические занятия***

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

### ***Практические занятия***

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

### **3.2. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### ***Практические занятия***

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

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

#### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270 ).  
Определение азимута на предметы с помощью компаса.

##### ***Практические занятия***

Определение азимутов (0, 90, 180, 270 ) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 ).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

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

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

##### ***Практические занятия***

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

#### **4.3. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде, по азимутам *с использованием расстояний* в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### **4.2. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контурность растительности (лесных массивов, кустарника).

##### ***Практические занятия***

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на

маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

#### ***Практические занятия***

Памятники истории, архитектуры, искусства и т.п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

## **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

### **5.1. Личная гигиена туриста**

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин**

#### ***Практические занятия***

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

### **5.4. Измерение температуры тела, пульса**

#### ***Практические занятия***

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные

показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

### **5.5. Медицинская аптечка**

#### ***Практические занятия***

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

### **5.6. Способы транспортировки пострадавшего**

#### ***Практические занятия***

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

### **6.2. Земляки**

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

### **6.3. Культурное и природное наследие**

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.



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

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантин», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

#### ***Практические занятия***

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м).

Просмотр сюжетов видеофильмов.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

### **7.3. Пешеходные прогулки**

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение обучающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов природной среде.

#### ***Практические занятия***

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

### **7.4. Лыжный туризм**

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

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

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

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

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

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

### **Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

### *4-й год обучения*

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<b>1. Введение</b>				
1.1	История отечественного спорта и туризма	3	1	2
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1	Основы безопасности	4	1	3
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.5	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
2.6	Туристские костры	3	–	3
2.7	Палатки и укрытия	6	–	6
2.8	Туристская группа в походном строю	5	1	4
2.9	Питание туристской группы	5	1	4
		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>3. Основы топографии</b>				
3.1	Топографическая карта	4	1	3
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5

4.2	Ориентирование по компасу и карте	7	1	6
4.3	Ориентирование на местности	8	2	6
4.4	Спортивное ориентирование	21	1	20
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	–	4
		<b>46</b>	<b>5</b>	<b>41</b>
<b>5. Первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	–	4
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	-	2
5.4	Медицинская аптечка	1	–	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>
<b>6. Основы краеведения</b>				
6.1	Родословие	2	–	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Природное наследие	9	1	8
		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>				
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8
7.3	Пешеходные прогулки	16	-	16
7.4	Лыжный туризм	22	2	20
		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6
		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

### *4-й год обучения*

#### 1. Введение

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

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

### ***Практические занятия***

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

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

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

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

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

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

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

### **2.1. Основы безопасности**

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

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

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

соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

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

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

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

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

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

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

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

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

#### ***Практические занятия***

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

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

### **2.5. Туристские костры**

#### ***Практические занятия***

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних

условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

## **2.6. Палатки и укрытия**

### ***Практические занятия***

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

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

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

## **2.7. Туристская группа в походном строю**

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.8. Питание туристской группы**

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

### ***Практические занятия***

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Топографическая карта**

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

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

### **3.2. Условные топографические знаки**

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **4.3. Ориентирование на местности**

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

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

#### ***Практические занятия***

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

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

### **4.4. Спортивное ориентирование**

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному



ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **4.5. Экскурсионное ориентирование**

#### ***Практические занятия***

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

## **5. Первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

#### ***Практические занятия***

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Владение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5–10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

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

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии;

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

## **5.2. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления**

### ***Практические занятия***

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

## **5.3. Медицинская аптечка**

### ***Практические занятия***

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

## **5.4. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

### ***Практические занятия***

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

# **6. Основы краеведения**

## **6.1. Родословие**

### ***Практические занятия***

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

## **6.2. Земляки**

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

### ***Практические занятия***

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

## **6.3. Природное наследие**

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности

### ***Практические занятия***

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

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

### **7.1. Пешеходный туризм**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» – альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

### **7.3. Пешеходные прогулки**

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на

больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

#### **7.4. Лыжный туризм**

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы, ; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

##### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением.

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

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

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

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

##### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

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

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

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

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

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

**Зачетный летний поход** (вне сетки часов).

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

### **Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.

16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46.	Транспортир	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.

61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64.	Весы напольные	1 шт.
65.	Видеомагнитофон	1 шт.
66.	Учебные видеокассеты	Компл.

### Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

### Литература

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей

- и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
  11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
  12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
  13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
  14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
  15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
  16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
  17. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
  18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
  19. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
  20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
  21. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
  22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
  23. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
  24. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
  25. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
  26. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
  27. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
  28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: Владос, 1999.
  29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
  30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
  31. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
  32. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
  33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
  34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
  35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
  36. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
  37. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
  38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
  39. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности



- учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
40. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 1999.
  41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
  42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.
  43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
  44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
  45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
  46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
  47. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
  48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
  49. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
  50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
  51. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
  52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
  53. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
  54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
  55. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
  56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
  57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
  58. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
  59. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
  60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
  61. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
  62. Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
  63. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
  64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
  65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**И.А. САМАРИНА, к.п.н., заведующая  
методическим отделом Калужского областного  
центра детско-юношеского туризма и экскурсий**

**ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»**

Рецензенты: Константинов Юрий Сергеевич, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации;  
Озеров А.Г., кандидат педагогических наук.

Пояснительная записка

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;

- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

- обучение приемам мониторинга окружающей среды.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- расширение знаний об окружающем мире;

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- развитие устной речи, умения выступать перед аудиторией, организовывать и проводить занятия с младшими школьниками.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте 11 – 15 лет (5-9 классы), но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (2-3) человека и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, эколого-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.);
- оказание посильной помощи особо охраняемым природным территориям (ООПТ);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские;
- пропаганда природоохранной деятельности через средства массовой информации.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края,
- овладение школьниками навыками изучения и описания природных объектов, разработка предложений по их рациональному использованию и охране;
- использование эколого-краеведческого материала в образовательном процессе;
- создание экологических троп;
- участие в работе школьного эколого-краеведческого музея;
- пропаганда эколого-краеведческих знаний;

- позитивное общение с окружающими;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого, художественного и других музеев.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Юный турист России», участие в простейших экологических исследованиях.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение экологических знаний, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов и экспедиций. Рекомендуются доступные для учащихся самостоятельные исследования в природе при участии руководителя объединения и различных специалистов. Большое внимание уделяется проведению наблюдений, ведению записей, участию в конкретных природоохранных мероприятиях.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Турист России», оформление отчета о проведенном исследовании в виде доклада на школьной конференции или оформленного материала для стенда.

На третьем году обучения программа предусматривает усиление экологического подхода в изучении растительного и животного мира родного края, а также природных комплексов с точки зрения биоценологии, рассматриваются взаимоотношения организмов в биоценозе. Здесь обобщается ранее изученный материал, формируется понятие о природе как о целостной динамичной системе, которое является опорным для формирования понятия об охране природы. На краеведческом материале учащиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

Члены детского объединения приобретают начальное экологическое образование,

навыки организации внеклассной туристско-краеведческой работы: проведения викторин, бесед, классных часов с учащимися начальной школы. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих и экологических знаний, умений, навыков.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение похода I категории сложности, подготовка помощников руководителя эколого-краеведческой работы в школе, создание лекторской группы учащихся, научно-практическая работа в природе, участие в научно-практических конференциях.

Четвертый год обучения включает разнообразную организационную работу школьников в различных направлениях деятельности - туристской, краеведческой, экологической.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Учащиеся, прошедшие четырехгодичное обучение могут участвовать в походах, быть помощником руководителя похода I категории сложности, в городских и областных слетах туристов-краеведов, быть организатором мероприятий внеклассной туристско-краеведческой и экологической работы, проводить исследования в природе и участвовать в научно-практических конференциях различного ранга.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Теоретические занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа в течение всего года. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, научно-практических конференциях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Уже с первого года обучения учащиеся принимают участие в полевых лагерях, а со второго года – в исследовательских экспедициях.

Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте - 4 часа, в течение одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8 часов.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Министерства образования РФ №15-Т от 30.08.96.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги подводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов и слетов юных экологов, научно-практических конференций, соревнований по туристскому многоборью, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

По итогам года детское объединение должно познакомить учащихся школы со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на школьной конференции. Экологические исследовательские работы школьников выдвигаются на различные конкурсы и конференции.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Количество часов												
Наименование разделов												
Подведение итогов летнего полевого сезона	0	0	0	13	1	12	12	0	12	24	0	24
Туристская подготовка	116	14	102	134	20	114	92	6	90	98	0	98
Краеведение	44	8	36	63	13	50	29	3	26	32	4	28
Топография и ориентирование	33	3	30	34	8	26	26	4	22	29	3	26
Обеспечение безопасности	44	4	40	31	5	26	46	4	42	32	4	28
Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе	87	7	80	49	13	36	89	17	72	69	1	68
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0	30	0	0	40	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>324</b>	<b>34</b>	<b>264</b>	<b>324</b>	<b>12</b>	<b>272</b>

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

*1-й год обучения*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	2	2
1.2.	Туристское снаряжение	12	2	10
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	29	5	24
1.4.	Питание в походе	11	1	10
1.5.	Подготовка и организация путешествия	28	2	26
1.6.	Физическая подготовка туриста	32	2	30
		<b>116</b>	<b>14</b>	<b>102</b>
<b>2. Краеведение</b>				
2.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	14	2	12
2.2.	История и культура края	24	4	20
2.3	Туристские возможности края	6	2	4
		<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	13	1	12
3.2	Ориентирование	20	2	18
		<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций	15	1	14
4.2	Правила санитарии и гигиены	20	2	18
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	1	8
		<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
<b>5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой</b>				
5.1	Наша планета – Земля	10	2	8
5.2	Биосфера	3	1	2
5.3	Изучение отдельных компонентов природного комплекса	19	1	18
5.4	Наблюдения в природе	27	1	26
5.5	Туризм и охрана природы	21	1	20
5.6	Основы исследовательской работы	5	1	4
		<b>87</b>	<b>7</b>	<b>80</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>36</b>	<b>288</b>

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»**

*1-й год обучения*

**1. Основы туристской подготовки**

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

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

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

#### ***Практические занятия***

Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

### **1.2. Туристское снаряжение**

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

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

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

#### ***Практические занятия***

Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра).

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

Разучивание и исполнение туристских песен.

### **1.4. Питание в походе**

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода

Закупка, фасовка и упаковка продуктов

Приготовление пищи на костре.



### **1.5. Подготовка и организация путешествия**

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

#### ***Практические занятия***

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу

Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

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

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

#### ***Практические занятия***

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка. Обучение плаванию.

## **2. Краеведение**

### **2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края**

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

#### ***Практические занятия***

«Путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини докладов о природе родного края.

### **2.2. История и культура края**

Сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры.

#### ***Практические занятия***

Краеведческие викторины, составление и решение кроссвордов.

Творческие мастерские. Подготовка мини докладов по истории, культуре родного края.

### **2.3. Туристские возможности края**

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории (ООПТ)

#### ***Практические занятия***

Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

## **3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая и спортивная карты.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

#### ***Практические занятия***

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности.

«Путешествие» по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

### **3.2. Ориентирование**

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **4. Обеспечение безопасности в походе**

### **4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

#### ***Практические занятия***

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

### **4.2. Правила санитарии и гигиены**

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов)

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

#### ***Практические занятия***

Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

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

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

## **5. Основы экологии. Организация экологической работы**

### **5.1. Наша планета – Земля**

Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птолемей

(геоцентрическая система мира), Дж. Бруно, Н.Коперник, Г.Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, О.Ю.Шмидта.

Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое.

***Практические занятия***

Наблюдения за звездным небом.

Экологические игры.

Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной»

Экскурсия в планетарий.

**5.2 Биосфера**

Понятие о биосфере. Биосфера – «живая» оболочка Земли. Границы биосферы.

***Практические занятия***

Экологические игры.

**5.3. Изучение отдельных компонентов природного комплекса**

Рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

***Практические занятия***

Изучение почвенного среза.

Изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и гербариям.

Изучение типов взаимоотношений организмов.

Экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа,

**5.4. Наблюдения в природе**

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения.

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор природного материала и его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

***Практические занятия***

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе.

Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины.

Сбор, засушивание растений и оформление гербария.

Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления.

Ведение дневника наблюдений.

Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе.

**5.5. Туризм и охрана природы**

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

***Практические занятия***

Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник», «Чистый двор» и т.д.).

Изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.

**5.6. Основы исследовательской работы**

Понятие исследовательской работы. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

***Практические занятия***

Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»**

*2-й год обучения*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Подведение итогов летнего полевого сезона</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>2. Основы туристской подготовки</b>				
2.1	История развития туризма. Туристские путешествия.	2	2	-
2.2	Туристское снаряжение	12	2	10
2.3	Туристский быт	12	2	10
2.4	Питание в походе	16	2	14
2.5	Туристская группа	10	2	8
2.6	Подготовка и проведение туристского путешествия	18	2	16
2.7	Физическая подготовка	30	-	30
2.8	Туристские слеты и соревнования	34	8	26
		<b>134</b>	<b>14</b>	<b>120</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний	14	4	10
3.2	Ориентирование	20	4	16
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
<b>4. Основы безопасности</b>				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций	16	2	14
4.2	Правила санитарии и гигиены	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	2	10
		<b>31</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
<b>5. Краеведение</b>				
5.1	Краеведческие объекты родного края	16	4	12
5.2	Рельеф и полезные ископаемые	4	2	2

5.3	Климат	5	1	4
5.4	Гидрография	10	2	8
5.5	Растительный мир	14	2	12
5.6	Животный мир	14	2	12
		<b>63</b>	<b>13</b>	<b>50</b>
<b>6. Основы экологии. Организация экологической работы.</b>				
<b>Наблюдения в природе</b>				
6.1	Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность	15	3	12
6.2	Фенологические наблюдения	8	2	6
6.4	Природный комплекс и его компоненты	6	2	4
6.3	Почвы области (края). Охрана почв	10	4	6
6.5	Исследовательская работа	10	2	8
		<b>49</b>	<b>13</b>	<b>36</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### *2-й год обучения*

#### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

##### *Практические занятия*

Работа с гербарием. Оформление коллекций, газеты, стендов. Школьная научно-практическая конференция.

#### 2. Основы туристской подготовки

##### 2.1. История развития туризма. Туристские путешествия

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

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

Туристские традиции своего коллектива.

Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный велосипедный, спелеотуризм.

Туризм самодетельный, экскурсионный, международный.

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

##### 2.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

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

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов.

Оборудование для исследовательской работы.

#### ***Практические занятия***

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода.

Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

### **2.3. Туристский быт**

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны).

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

#### ***Практические занятия***

Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

### **2.4. Питание в походе**

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте).

Использование дикорастущих растений, ягод, грибов.

#### ***Практические занятия***

Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов.

### **2.5. Туристская группа**

Обязанности членов туристской группы.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.6 Подготовка и проведение туристского путешествия**

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация.

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов.

Самостоятельная работа по развешиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра.

Подготовка отчета о походе. Оформление газеты.

Работа с собранным материалом.

Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

### **2.7. Физическая подготовка**

Подвижные игры на воздухе и в спортивном зале. Лыжная подготовка, плавание.

### **2.8. Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Положение и условия проведения соревнований. Порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей.

Охрана природы

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении). Подведение итогов соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете.

### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний**

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков.

Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки.

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

#### **3.2. Ориентирование**

Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

#### ***Практические занятия***

Движение по азимуту по пересеченной местности.

Упражнения в различных видах спортивного ориентирования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций**

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение.

### ***Практические занятия***

Преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

### **4.2 Правила санитарии и гигиены**

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

### ***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Комплектование походной аптечки.

Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам.

Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок.

Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

Экскурсия

Сбор и изучение лекарственных растений.

## **5. Краеведение**

### **5.1. Краеведческие объекты родного края**

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта. Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

### ***Практические занятия***

«Путешествие» по карте.

Составление паспорта на краеведческий объект.

Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

Разработка и организация экскурсии в районе школы.

### **5.2. Рельеф и полезные ископаемые области (края)**

Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве.

Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

### ***Практические занятия***

Определение горных пород и минералов.

### **5.3. Климат области (края)**

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы.

Общее понятие о климате. Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата края. Фенологические наблюдения. Знакомство с картой погоды. Учет характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении промышленных предприятий.



### ***Практические занятия***

Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

#### **5.4. Гидрография области (края)**

Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Вода как полезное ископаемое. Масштабы потребления воды на планете, в стране, области, своем населенном пункте.

Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота, родники и их особенности.

Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов.

Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

### ***Практические занятия***

Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема).

Анализ проб воды из различных водоемов на содержание солей химическими методами. Использование простейших приборов.

#### **5.5. Растительный мир области (края)**

Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения края и их использование.

### ***Практические занятия***

Определение растений луга, леса, поля, водоема, болота.

Гербаризация сорных растений.

Составление картотеки охраняемых растений.

Подготовка и проведение бесед учащихся о редких и исчезающих растениях родного края.

Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

#### **5.6. Животный мир области (края)**

Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные края. «Красная книга» животных.

### ***Практические занятия***

Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности.

Подготовка и проведение беседы учащихся об охраняемых животных родного края.

Экскурсии в краеведческий музей, в природу.

## **6. Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе**

### **6.1 Охрана окружающей среды Природоохранная деятельность**

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование. Регуляция численности промысловых животных и ценных растений.

Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы.

### ***Практические занятия***

Участие в благоустройстве сквера, парка, лесных территорий, мест и зон отдыха.

Сбор семян ценных пород деревьев и кустарников.

Заготовка кормов для зверей и птиц.

Экскурсия в рекреационную зону

### **6.2. Фенологические наблюдения**

Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека. Народный календарь природы. Изучение сезонных явлений природы. Организация наблюдений.

### ***Практические занятия***

Ведение дневника наблюдений. Составление календаря погоды.

Экскурсия «Осень в природе»

### 6.3. Природный комплекс и его компоненты

Зональные и а зональные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа – общество - человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

#### *Практические занятия*

Экскурсия в лес, на луг, на водоем по изучению природного комплекса.

### 6.4. Почвы области (края). Охрана почв

Понятие о почвах. Состав и строение почв. Свойства почв. Условия формирования. Понятие о почвенной карте. Способы обработки почв. Охрана почв от эрозии и загрязнения.

#### *Практические занятия*

Изучение почвенного среза. Очистка и укрепление оврагов.

### 6.5. Исследовательская работа

Использование специального оборудования и приборов при проведении исследовательской работы. Работа со специалистами. Специальная литература. Архивные документы.

Определители растений, насекомых. Правила сбора и засушивания растений.

#### *Практические занятия*

Работа с ботаническими папками, прессом. Использование определителей при определении растений, насекомых.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Подведение итогов летнего полевого сезона</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2. Туристская подготовка</b>				
2.1	Личное и групповое снаряжение	10	-	10
2.2	Туристский быт, привалы и ночлеги	6	2	4
2.3	Питание в туристском походе	8	2	6
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.5	Организация и проведение туристского похода, путешествия	14	-	14
2.6	Подведение итогов похода, путешествия	16	-	16
2.7	Физическая подготовка	20	-	20
		<b>92</b>	<b>2</b>	<b>90</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивные карты	12	2	10
3.2	Спортивное ориентирование	14	2	12

		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы	4	2	2
4.2	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	12	2	10
4.3	Безопасность при преодолении естественных препятствий	16	-	16
4.4	Первая доврачебная помощь	8	-	8
4.5	Транспортировка пострадавшего.	6	-	6
		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>
<b>5. Краеведение</b>				
5.1	Общегеографическая характеристика края	10	2	8
5.2	Туристские возможности края	19	1	18
		<b>29</b>	<b>1</b>	<b>28</b>
<b>6. Основы экологии. Организация экологической работы</b>				
6.1	Природа – целостная взаимосвязанная динамическая система	9	1	8
6.2	Среда и ее факторы	10	2	8
6.3	Лес как пример растительного сообщества	20	2	18
6.4	Природоохранная деятельность	14	2	12
6.5	Подготовка лекторской группы	26	4	24
		<b>89</b>	<b>17</b>	<b>74</b>
<b>6. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, лабораторные занятия по биологии	30	По усмотрению руководителя	
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>56</b>	<b>270</b>

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### *3-й год обучения*

#### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе. Школьная научно-практическая конференция.

##### *Практические занятия*

Оформление гербария, составление коллекций. Оформление коллекций, стендов, газеты.

Участие в школьной научно-практической конференции

#### 2. Туристская подготовка

##### 2.1. Личное и групповое снаряжение

##### *Практические занятия*

Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к экспедиции.

Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных энтомологических коробок, сачков (водного и энтомологического).

## **2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги**

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

### ***Практические занятия***

Организация ночлега в условиях поздней осени.

## **2.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

### ***Практические занятия***

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

## **2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком.

Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления препятствий.

## **2.5. Организация и проведение туристского похода, путешествия**

### ***Практические занятия***

Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода.

Оформление маршрутной документации, утверждение ее в МКК.

Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

## **2.6. Подведение итогов похода, путешествия**

### ***Практические занятия***

Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчета о походе, экспедиции.

Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария.

Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

## **2.7 Физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, лыжная подготовка, плавание.

# **3. Топография и ориентирование**

## **3.1. Топографическая и спортивная карты**

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки стояния на карте.

### ***Практические занятия***

Прокладка и описание маршрута.

Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

### **3.2. Ориентирование**

Ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, по маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

## **4. Обеспечение безопасности**

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

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода, экспедиции и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

#### ***Практические занятия***

Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

### **4.2. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ**

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров. Движение по генеральному азимуту.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту.

Действия группы при потере участника.

Техника безопасности при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу.

#### ***Практические занятия***

Отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.

### **4.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий**

#### ***Практические занятия***

Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону с альпенштоком.

Приемы и способы страховки. Страховка групповая, само страховка, комбинированная. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

### **4.4. Первая доврачебная помощь**

#### ***Практические занятия***

Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся.

Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи.

### **4.5. Транспортировка пострадавшего.**

#### ***Практические занятия***

Иммобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

## 5. Краеведение

### 5.2. Общегеографическая характеристика родного края.

Исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду. Экологические проблемы края.

#### *Практические занятия*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Пополнение коллекции школьного краеведческого музея, уголка, оформление газеты. Участие в научно-практической конференции.

### 5.2 Туристские возможности края

Исторические и культурные центры края, ООПТ. Туризм и рекреация.

#### *Практические занятия*

Работа с картами, справочной литературой по родному краю. Разработка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края и осуществление похода по этому маршруту. Экскурсия в рекреационную зону по изучению антропогенного воздействия.

## 6. Основы экологии. Организация экологической работы

### 6.1. Природа – целостная взаимосвязанная динамическая система

Компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Устойчивость природного комплекса. Влияние антропогенных факторов на природный комплекс. Смена биоценозов. Биологическое равновесие.

#### *Практические занятия*

Экскурсии в природу.

### 6.2. Среда и ее факторы

Понятие о среде. Факторы среды: абиотические, биотические, антропогенные. Влияние туризма и рекреации на среду. Влияние среды на биологические системы. Изменения в биоценозах, колебания численности, смена биоценозов.

#### *Практические занятия*

Изучение приспособлений к абиотическим факторам среды у различных организмов.

Установление реакции сообществ на антропогенные факторы.

Вычерчивание схем взаимосвязей в биоценозе.

### 6.3. Лес как пример растительного сообщества

Понятие о биоценозе. Леса родного края. Понятие о сообществе на примере леса. Лес – экологическая система. Биология растений и животных леса. Знакомство с видовым составом леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полезащитное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Саморегуляция в биоценозе.

#### *Практические занятия*

Описание лесного сообщества.

Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций.

Лихеноиндикация (определение загрязненности окружающей среды по лишайникам).

Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности.

### 6.4. Природоохранная деятельность

Охрана природы. Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Рекреационные территории.

#### *Практические занятия*

Изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных.

Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степеней депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д.

Благоустройство рекреационных территорий.

#### 6.5. Подготовка лекторской группы

Отбор лекционного материала. Требования к речи лектора. Использование средств наглядности.

##### *Практические занятия*

Подготовка и проведение экологических мероприятий (конкурсы, викторины, тематические вечера)

Проведение игр и занятий с младшими школьниками.

Проведение экскурсий по экологической тропе

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона			
		<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>2. Туристская подготовка</b>				
2.1	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	-	6
2.2	Подготовка к походу, экспедиции	18	-	18
2.3	Подведение итогов похода, путешествия	16	-	16
2.4	Физическая подготовка	30	-	30
2.5	Туристские слеты и соревнования	28	-	28
		<b>98</b>	-	<b>98</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая съемка	10	2	8
3.2	Ориентирование в сложных условиях	19	1	18
		<b>29</b>	<b>3</b>	<b>26</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	16	4	12
4.2	Первая доврачебная помощь	16	-	16
		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>5. Краеведение</b>				
		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>6. Основы экологии Организация экологической работы.</b>				
6.1	Экологическая культура	9	1	8
6.2	Подготовка лекторской группы	26	-	26

6.3	Практическая экологическая деятельность	34	-	34
		<b>69</b>	<b>1</b>	<b>68</b>
7.	Факультативные занятия			
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, лабораторные занятия по биологии	<b>40</b>	По усмотрению руководителя	
Итого за период обучения:		<b>324</b>	<b>12</b>	<b>312</b>

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЭКОЛОГИ»

### 4-й год обучения

#### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

##### *Практические занятия*

Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе. Оформление индивидуальных исследовательских работ. Участие в школьной научно-практической конференции.

#### 2. Туристская подготовка

##### 2.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

##### *Практические занятия*

Знакомство с различными конструкциями и изготовление самодельных палаток, спальных мешков и др. элементов снаряжения. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

##### 2.2. Подготовка к походу, экспедиции

##### *Практические занятия*

Выбор района путешествия. Изучение возможности использования забросок. Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Разработка маршрута похода. Составление плана-графика исследовательской работы.

Подготовка туристского снаряжения. Подготовка специального исследовательского оборудования.

Изучение краеведческой и специальной литературы.

Оформление маршрутной документации.

Составление сметы расходов, меню, списка продуктов. Закупка и расфасовка продуктов.

##### 2.3. Подведение итогов похода, путешествия

##### *Практические занятия*

Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчета о походе, экспедиции.

Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария.

Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.



## **2.4. Физическая подготовка**

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка, плавание.

## **2.5. Туристские слеты и соревнования**

### ***Практические занятия***

Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, туристском слете. Знакомство с положением и условиями соревнований. Отработка спортивных навыков согласно условиям. Подготовка конкурсной программы.

## **3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая съемка**

Топографическая съемка местности простыми приборами (азимутальная и маршрутная).

### ***Практические занятия***

Вычерчивание плана, схемы местности.

### **3.2. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности движения в ночное время. Снаряжение для прохождения маршрута в темноте (фонари, батарейки, компас, планшет для карты). Правила работы с фонарем. Обеспечение безопасности при ночном передвижении.

Особенности ночного ориентирования (ориентиры, отсчет расстояния).

Движение группы. Направляющий и замыкающий. Переключка.

### ***Практические занятия***

Поиск и установка контрольных пунктов в разное время суток и в различных условиях.

Отработка движения в ночное время. Ночное ориентирование.

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ**

Действия в экстремальных ситуациях (отсутствие воды, продуктов питания, теплой одежды). Способы добывания воды, пищи, огня.

Субъективные и объективные опасности. Меры по исключению субъективных (плохая подготовка, недисциплинированность, неточный картографический материал, пренебрежение страховкой и др.) и преодолению объективных (технически сложные участки, резкое изменение погоды, ядовитые животные, стихийные бедствия и др.) опасностей.

### ***Практические занятия***

Отработка способов добывания огня и воды.

Изготовление одежды и снаряжения из подручных материалов.

Изготовление укрытий.

### **4.2. Первая доврачебная помощь**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Общая оценка состояния организма. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Определение видов травм (переломов, вывихов, растяжений, кровотечений и др.) и оказание первой доврачебной помощи.

Действия группы при несчастном случае. Отработка приемов транспортировки пострадавшего.

## **5. Краеведение**

Население края, его национальный состав. Культура края. Народные праздники, обряды, обычаи. Народные промыслы.

Практические занятия

Воспроизведение народных праздников, обрядов.

Творческие мастерские (плетение, вышивка, работа с берестой, глиной и др.).

## **6. Основы экологии. Организация экологической работы**

### **6.1. Экологическая культура**

Понятие экологической культуры. Методы формирования экологической культуры. Значение овладения основами экологии, пропагандистская деятельность.

#### ***Практические занятия***

Участие в природоохранных мероприятиях, организации экологических праздников.

Разработка экологической тропы и участие в организации ее работы.

### **6.2. Подготовка лекторской группы**

#### ***Практические занятия***

Разработка и проведение экологических бесед, игр для младших школьников.

Участие в разработке и проведении массовых экологических мероприятий.

### **6.3. Исследовательская деятельность**

#### ***Практические занятия***

Работа над индивидуальными исследовательскими проектами. Участие в научно-практических конференциях.

## **Конечный результат программы**

### **1-го года обучения:**

- формирование элементарных эколого-туристских знаний, умений, навыков: техники туризма и ориентирования, умения вести себя в природе, производить анализ проделанной работы.

### **2-го года обучения:**

- умение учащихся пользоваться полученными эколого-туристскими знаниями, умениями, навыками;
- выполнение разрядных норм по спортивному ориентированию, технике туризма, спортивным походам;
- участие в конкурсах и соревнованиях по туризму, биологии, экологии;
- участие в экологических акциях.

### **3-го года обучения:**

- совершенствование туристских и экологических знаний, умений и навыков, повышение спортивной квалификации.

### **4-го года обучения:**

- подготовка младших инструкторов-организаторов эколого-краеведческой и туристской работы.

Оценка конечного результата производится по индивидуальным отчетам, результатам анкетирования членов объединения, по результатам участия в туристских соревнованиях и слетах, научно-практических конференциях.

**Примерный учебный план  
туристского объединения  
«Юные туристы-экологи»  
(216 часов с нагрузкой 6 часов в неделю)  
1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	1	2
1.2.	Туристское снаряжение	10	2	8
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	1	14
1.4.	Питание в походе	9	1	8
1.5.	Физическая подготовка туриста	24	2	22
1.6.	Подготовка и организация путешествия	20	2	18
		<b>81</b>	<b>9</b>	<b>72</b>
<b>2. Краеведение</b>				
2.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	12	-	12
2.2.	История и культура края	15	3	12
2.3	Туристские возможности края	5	1	4
		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	10	2	8
3.2	Ориентирование	13	1	12
		<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций	13	1	12
4.2	Правила санитарии и гигиены	5	1	4
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	1	8
		<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>

<b>5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой</b>				
5.1	Наша планета - Земля	7	1	6
5.2	Понятие о биосфере	3	1	2
5.3	Изучение отдельных компонентов природного комплекса	13	1	12
5.4	Наблюдения в природе	12	-	12
5.5	Туризм и охрана природы	11	1	10
5.6	Исследовательская работа	7	1	6
		<b>53</b>	<b>5</b>	<b>58</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>		

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

### 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Подведение итогов летнего полевого сезона</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>2. Основы туристской подготовки</b>				
2.1	История развития туризма. Туристские путешествия.	1	1	-
2.2	Туристское снаряжение	7	1	6
2.3	Туристский быт	8	2	6
2.4	Питание в походе	8	2	6
2.5	Туристская группа	8	2	6
2.6	Подготовка и проведение туристского путешествия	10	2	8
2.7	Физическая подготовка	20	-	20
2.8	Туристские слеты и соревнования	27	3	24
		<b>89</b>	<b>13</b>	<b>76</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2
3.2	Измерение расстояний на карте и на местности.	6	2	4
3.3	Способы ориентирования	7	1	6
3.4	Съемка местности	8	2	6
		<b>25</b>	<b>7</b>	<b>18</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций	13	3	10
4.2	Правила санитарии и гигиены	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	1	10
		<b>27</b>	<b>5</b>	<b>22</b>
<b>5. Краеведение</b>				
5.1	Краеведческие объекты родного края	12	4	8
5.2	Рельеф и полезные ископаемые	4	2	2
5.3	Климат	3	1	2
5.4	Гидрография	7	1	6

5.5	Растительный мир	10	2	8
5.6	Животный мир	10	2	8
		<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>6. Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе</b>				
6.1	Охрана окружающей среды	2	2	-
6.2	Фенологические наблюдения	5	1	4
6.3	Природный комплекс и его компоненты	4	2	2
6.4	Природоохранная деятельность	11	1	10
		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>		

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

**3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Подведение итогов летнего полевого сезона</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>2. Туристская подготовка</b>				
2.1	Личное и групповое снаряжение	8	-	8
2.2	Туристский быт, привалы и ночлеги	4	-	4
2.3	Питание в туристском походе	10	2	8
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	-	10
2.5	Организация туристского похода, путешествия	10	-	10
2.6	Подведение итогов похода, путешествия	16	-	16
2.7	Физическая подготовка	20	-	20
		<b>78</b>	<b>2</b>	<b>76</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	9	1	8
3.2	Спортивное ориентирование	9	1	8
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы	4	2	2
4.2	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	10	2	8
4.3	Безопасность при преодолении естественных препятствий	12	-	12
4.4	Первая доврачебная помощь	4	-	4
4.5	Транспортировка пострадавшего.	2	-	2
		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>328</b>
<b>5. Краеведение</b>				
5.1	Общегеографическая характеристика края	6	-	6
5.2	Туристские возможности края	9	1	8
		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>

<b>6. Основы экологии. Организация экологической работы.</b>				
6.1	Лес как пример растительного сообщества	16	2	14
6.2	Среда и ее факторы	8	2	6
6.3	Природа – целостная взаимосвязанная динамическая система	7	3	4
6.4	Природа и человек	12	2	10
6.5	Подготовка лекторской группы	20	2	18
		<b>67</b>	<b>13</b>	<b>54</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>		

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

#### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Подведение итогов летнего полевого сезона</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>2. Туристская подготовка</b>				
2.1	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	-	6
2.2	Подготовка к походу, экспедиции	18	-	18
2.3	Подведение итогов похода, путешествия	14	-	14
2.4	Физическая подготовка	30	-	30
2.5	Туристские слеты и соревнования	12	-	12
		<b>80</b>	<b>-</b>	<b>80</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая съемка	10	2	8
3.2	Ориентирование в сложных условиях	7	1	6
		<b>17</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.2	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	14	2	12
4.4	Первая доврачебная помощь	10	2	8
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>5. Краеведение</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>6. Основы экологии Организация экологической работы.</b>				
6.1	Экологическая культура	18	1	18
6.2	Подготовка лекторской группы	10	-	10
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>28</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, лабораторные занятия по биологии	<b>40</b>	По усмотрению руководителя	
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>		

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

### Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
6. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополос», 1996.
9. Второв П.П., Дроздов Н.Н. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1980.
10. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
11. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
12. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
13. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
15. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменно отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
20. Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
21. Формозов А.Н. Спутник следопыта. М.: Детиздат, 1975.