

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лесосибирский кадетский корпус»**

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
КГБОУ «Лесосибирский
кадетский корпус»
Протокол № 205
« 28 » 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Основы туризма и выживания в экстремальных ситуациях»

Направленность: туристско – краеведческая
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет.
Срок реализации программы: 7 лет.

Разработчик программы:
Лазарев Валерий Александрович,
педагог дополнительного образования.

г. Лесосибирск, 2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Целевой раздел	6
3.	Содержательный раздел	11
3.1.	Учебно-тематический план и содержание 1-ого года обучения. Содержание	11
3.2.	Учебно-тематический план и содержание 2-ого года обучения. Содержание	16
3.3.	Учебно-тематический план и содержание 3-ого года обучения. Содержание	23
3.4.	Учебно-тематический план и содержание 4-ого года обучения. Содержание	29
3.5.	Учебно-тематический план и содержание 5-ого года обучения. Содержание	35
3.6.	Учебно-тематический план и содержание 6-ого года обучения. Содержание	40
3.7.	Учебно-тематический план и содержание 7-ого года обучения. Содержание	45
3.8.	Учебно-тематический план и содержание базового уровня (суточные походы)	50
4.	Организационный раздел	56
4.1.	Календарно-тематический план 1-го года обучения	56
4.2.	Календарно-тематический план 2-го года обучения	58
4.3.	Календарно-тематический план 3-го года обучения	60
4.4.	Календарно-тематический план 4-го года обучения	62
4.5.	Календарно-тематический план 5-го года обучения	64
4.6.	Календарно-тематический план 6-го года обучения	66
4.7.	Календарно-тематический план 7-го года обучения	68
4.8.	Организационно – педагогические условия реализации программы	70
5.	Литература	78

1. Пояснительная записка

Программа «Основы туризма и выживания в экстремальных ситуациях» разработана в рамках «Государственной целевой программы обучения населения, подготовки специалистов органов государственного управления Российской Федерации и аварийно-спасательных сил к действиям в чрезвычайных ситуациях», в соответствии с требованиями законов Российской Федерации «Об образовании», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе» и Постановления Правительства Российской Федерации «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, на основании Закона Красноярского края от 26.05.2016 № 10-4565 «О кадетских корпусах и Мариинских женских гимназиях», приказа Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 12.11.2015 № 09-3173 «О направлении рекомендаций» (методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, разработанные подведомственным Минобрнауки России федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»), рекомендаций по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения п. 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 г. № 122-р, рекомендаций по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды (прил. Письма Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления ФГБОУ ДО ФЦДО от 15.06.2022 г. № 1006-61-22-р, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановления правительства РФ от 23.09.2020 № 1527 «Об утверждении Правилами организованной перевозки групп детских автобусов», Постановления правительства РФ от 23.10.1993 № 1090 (ред. от 26.03.2020) «О Правилах дорожного движения».

Актуальность. Выживание является наиболее «слабым звеном» в общей системе обеспечения безопасности гражданского населения. Нередки случаи потери детей во время лесных прогулок, экскурсий, походов. Огромное пространство России покрыто, лесом, тайгой. На территории нашей Родины много больших и малых рек. Граждане нашей страны любят активно отдыхать на природе, совершать пешие и водные походы. Жители нашего региона не составляют исключения. Отдых на природе совмещается с рыбалкой, охотой, сбором грибов и ягод. И здесь человека подстерегает опасность. Чтобы не заблудиться во время отдыха и уверенно чувствовать себя в любой непредвиденной обстановке, необходимо владеть минимальными навыками выживания в своей природной зоне. Находясь вне населённых территорий, в условиях нашего сурового климата, мы должны уметь при необходимости построить временное жильё, быть готовыми использовать знания о растительном и животном мире, обеспечить организм пищей и теплом, оказать помощь другому человеку, если он попал в беду и др. Это касается не только взрослых, но и детей. Поэтому основы безопасности и здоровьесбережение являются важными направлениями в обучении и воспитании обучающихся. Наиболее актуально стоит этот вопрос в закрытых и

полузакрытых образовательных учреждениях, в которых существует определённый распорядок жизни, ограничивающий воспитанников в свободном передвижении. Поэтому инстинкт самосохранения, как правило, у них ослаблен, а безопасность и здоровьесбережение зачастую ограничивается только знаниями правил. Знание правил необходимо, но важнее всего формировать у воспитанников умения и навыки по обеспечению безопасности при чрезвычайных ситуациях. В этом, по нашему мнению, может помочь специально организованная для этих целей деятельность педагогических коллективов по предлагаемой нами программе.

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. Программа призвана способствовать всестороннему развитию личности обучающихся, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности.

Говоря о выживании, не следует путать это понятие с термином «экстремальный туризм», между ними огромная разница. Прежде всего потому, что ситуация выживания - всегда вынужденная, возникшая в результате неудачно сложившихся обстоятельств. Отличие состоит и в том, что вопрос выживания - это вопрос характера человека и уровня его подготовленности, а не качества или «крутизны» его снаряжения. Технология выживания – это обеспечение максимального комфорта в минимально подходящих для этого условиях. Анализ конкретных ситуаций с различного рода опасными ситуациями убеждает в том, как важно научить обучающихся правильно вести себя в той или иной ситуации, дать им необходимые знания, которые максимально уберегут человека от возможных чрезвычайных ситуаций, научить анализировать их и находить правильные решения, адекватные складывающихся экстремальных условий.

Новизна программы заключается в том, что в качестве приоритетных форм организации образовательной деятельности выступают игра, тренинги и практическая отработка навыков ориентирования и действий в нестандартных, сложных и опасных ситуациях. Данная программа может быть использована в различных образовательных учреждениях, где ведется работа по данному направлению, в качестве дополнительной образовательной программы.

Занятия существенно повышают эффективность и продуктивность воспитательного процесса, позволяют детям раскрыть свои способности, «раскрепостить» мышление, воспитывают уважительное отношение к памятникам прошлого, потребности общаться с музейными ценностями. Форма проведения занятий соответствует возрасту детей. Выбор тем обусловлен системой воспитательной работы, возрастными особенностями детей, актуальностью проблем.

Отличительные особенности. Проведение занятий на открытом пространстве, в лесу, дает возможность обучающимся попробовать свои силы в разных видах научной, технической и общественной деятельности. Выполнение различных ролевых функций обогащает жизненный опыт детей, приучает к ответственности и дисциплине, формирует навыки лидерства и исполнительности, готовит ребенка к активной жизни в обществе, способствует социализации личности, формирует правильное осмысление здорового образа жизни. Программа предполагает организацию деятельности учащихся от простого знакомства с основами туризма к успешному применению полученных навыков и знаний, к самостоятельному исследовательскому поиску и изучению элементарных методических приемов исследовательской, культурно-образовательной, экспозиционной и экскурсоводческой работы. Занятия строятся с учетом сочетания работы в кабинете, в спортивном зале, пешеходных экскурсий по родному городу, а также самостоятельной творческой работы учащихся.

Авторская программа «Основы туризма и выживания в экстремальных ситуациях» разработана для детей школьного возраста 10-17 лет. Объем программы составляет 5096 часов, общая продолжительность обучения – 7 лет. Программа включает в себя 2 уровня обучения: базовый, углубленный. Базовый уровень направлен на овладение общих знаний по дисциплине, предусматривает 1 суточный поход воспитанников в учебный год. Углубленный уровень направлен на овладение обширными глубокими знаниями обеспечения личной безопасности и выживания в экстремальных условиях, включает в себя еженедельные занятия, походы в каникулярное время (2-х суточные групповые походы) и летний многодневный сплав-поход по северным рекам.

2. Целевой раздел

Цель программы - овладение комплексом знаний, умений и навыков туриста и обеспечения личной безопасности, и выживания в условиях природы, в неудачно сложившихся обстоятельствах - как в прямом, так и в переносном смыслах.

Задачи:

Образовательные:

- формировать первичные туристские навыки и умения их совершенствовать
- расширить знания обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- обучать практическим навыкам и умениям поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- систематизировать знания обучающихся по истории родного края;
- способствовать расширению кругозора школьников и социализации личности;

Развивающие:

- формировать творческую, познавательную и созидательную активность;
- развивать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- развивать познавательные способности;
- развивать творческие способности;
- развивать интерес к изучению родного края;
- развивать коммуникативные качества;
- развивать самостоятельность, ответственность и активность в работе с коллективом в нестандартных ситуациях, в подготовке и проведении походов и экскурсий;
- развивать аккуратность при обращении с туристическим снаряжением, работе с документами;
- развивать умения анализировать и оценивать события прошлого и настоящего, определять свое отношение к ним.

Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности;
- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- совершенствовать духовные и физические потребности;
- воспитывать патриотические чувства, основанные на понимании духовных ценностей;
- формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- прививать устойчивый интерес к исследовательской и поисковой работе в ходе изучения истории родного края;
- воспитывать уважение к себе, через воспитание уважения к близким, героям Великой Отечественной войны, труженикам тыла, участникам вооруженных конфликтов, мастерам и мастерицам родного края, окружающим;

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

К концу 1-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- перечислить виды туризма и дать им характеристику;
- составить план подготовки к 1-3 дневному походу;
- скомплектовать личное туристическое снаряжение;
- подготовить индивидуальное временное укрытие;

по топографии:

- пояснить основные условные знаки на карте;

по краеведению:

- знать историю родного города, села;

по основам медицинских знаний:

- сформировать походную медицинскую аптечку, пояснить назначение препаратов;

по физической подготовке:

- выполнить комплекс гимнастических упражнений.

К концу 2-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- скомплектовать групповое туристическое снаряжение;
- в обычных условиях установить палатку;
- перечислить виды костров и развести костер в установленное время;
- перечислить факторы выживания в условиях автономного существования;

по топографии:

- построить тренировочный азимутальный треугольник;
- определить стороны горизонта по небесным светилам;

по краеведению:

- знать историю родного края;

по основам медицинских знаний:

- оказать помощь условно пострадавшему;

по физической подготовке:

- произвести бег 3000 м. по пересеченной местности на время.

К концу 3-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- разработать маршрут 1-3 дневного похода;
- преодолеть препятствия заданного маршрута на время;

по топографии:

- определить расстояние по времени движения и глазомерным способом;
- определить точку своего стояния на карте;

по краеведению:

- отработать краеведческие наблюдения в походе;

по основам медицинских знаний:

- оказать помощь условно пострадавшему;

по физической подготовке:

- произвести бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

К концу 4-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- построить временные укрытия: тент, навес, шалаш;
- приготовить пищу в экстремальных условиях;

по топографии:

- определить расстояние до недоступного предмета, ширину реки, оврага;
- определить азимут на заданный предмет и нахождение ориентиров по

заданному азимуту;

по краеведению:

- провести краеведческое наблюдение в походе и оформить отчет;

по основам медицинских знаний:

- наложить шину пострадавшему;
- изготовить транспортировочное средство;
- перенести пострадавшего с соблюдением мер безопасности;

по физической подготовке:

- преодолеть естественные и искусственные препятствия;
- произвести бег без компаса по солнцу с выходом на контрольные точки.

К концу 5-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- составить меню и списки продуктов для 1-3 дневного похода;
- приготовить ужин на костре;
- подготовить отчетный вечер по итогам похода;
- перечислить «стрессоры выживания» и способы их преодоления в условиях автономного существования;

по топографии:

- пройти маршрут с использованием крупномасштабной карты;

по краеведению:

- подготовить доклад о районе предстоящего путешествия: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне;

по основам медицинских знаний:

- провести искусственное дыхание условно пострадавшему;

по физической подготовке:

- заполнить дневник самоконтроля.

К концу 6-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- изготовить самодельное туристическое снаряжение;
- рассчитать калорийность дневного рациона в различных вариантах;
- добыть дикорастущие съедобные растения в условиях таежной местности;

по топографии:

- снять азимут с карты;
- выполнить обход препятствия при движении по азимуту;

по краеведению:

- привести в порядок туристическую стоянку, памятник культуры;
- по основам медицинских знаний:
- осмотреть, обследовать и оценить состояние пострадавшего;
- по физической подготовке:
- перечислить принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

К концу 7-ого года обучающийся способен:

по основам туристической подготовки:

- организовать страховку и самостраховку при прохождении опасных участков;
- отремонтировать отдельные виды инвентаря и снаряжения;
- провести радиообмен на типовых радиостанциях;

по топографии:

- выполнить маршрутную глазомерную съемку;

по краеведению:

- произвести запись воспоминаний местных жителей, очевидцев и участников памятных событий по маршруту туристического мероприятия;

по основам медицинских знаний:

- поставить диагноз и выбрать средство для оказания доврачебной помощи

условно пострадавшему;

по физической подготовке:

- продемонстрировать основные приемы самомассажа;
- пройти туристическую полосу препятствий на время.

Метапредметные:

К концу 1-ого года обучающийся способен:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

К концу 2-ого года обучающийся способен:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

К концу 3-ого года обучающийся способен:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

К концу 4-ого года обучающийся способен:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

К концу 5-ого года обучающийся способен:

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности для ее решения.

К концу 6-ого года обучающийся способен:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

К концу 7-ого года обучающийся способен:

- применять «экологическое мышление» в своей познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Личностные:

- владеть культурой восприятия замечаний и советов, как педагога, так и товарищей;
- помогать товарищам в сложных ситуациях;
- выполнять общепринятые правила поведения и общения;
- соблюдать правила безопасности в урочное и неурочное время;
- нести ответственность за результаты труда в условиях похода;
- иметь положительную мотивацию к познанию и творчеству, к здоровому, безопасному образу жизни;
- проявлять требовательность к себе;
- осознавать ценностные ориентиры;
- уважительно относиться к творчеству, как своему, так и других людей;

Формы аттестации, контроля.

Для диагностики успеха обучения разработаны специальные методы, которые разными авторами называются тестами учебных достижений, тестами успешности, дидактическими тестами или тестами учителя (под последними могут также подразумеваться тесты, предназначенные для диагностики профессиональных качеств педагогов). Тесты - достаточно краткие, стандартизированные или не стандартизированные пробы, испытания, позволяющие за сравнительно короткие промежутки времени оценить преподавателем результативность познавательной деятельности кадет, т.е. оценить степень и качество достижения каждым кадетом целей обучения. Помимо этого, Программа предусматривает проведение теоретических и практических контрольных занятий (заданий), на основе полученных и имеющихся знаний. Они проводятся как в аудиториях, так и вовремя 1-2-дневных и многодневных учебно-тренировочных походов, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). Некоторые задания усложняются педагогом искусственно, для достижения краткосрочной экстремальной ситуации.

Особо подготовленные обучающиеся имеют возможность принять участие в квалификационных испытаниях на право ношения Зелёного берета, которые проводятся в корпусе с 2010 года.

3. Содержательный раздел.

3.1. Учебно-тематический план и содержание 1-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Основы туристской подготовки						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Б	О
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Б	Н
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14	Б	Н
1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14	Б	Н
1.5	Туристические должности в группе	4	2	2	УП	ОП
1.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	Б	Н
	Итого:	60	12	40		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Б	Н
2.2	Условные знаки	10	4	6	ПР МС	Н
	Итого:	14	6	8		
3. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	2	6	Б	Н
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Б	Н
	Итого:	18	4	14		
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Б	Н
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Б	Н
	Итого:	8	4	4		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	24	2	22	ПР П	Н
5.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Б ПР	Н
	Итого:	44	4	40		
	ИТОГО за период обучения:	136	30	106		

6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	30	442		

Примечание: **форма занятия:** Б – беседа; ПР – практическая работа; МС – мини-соревнование; УП – урок путешествия; П – поход; Э – экскурсии; ЗП – зачетный поход;
форма контроля: Н – наблюдение; З – зачет; СВ – самоконтроль и взаимоконтроль; О – опрос; ЗЗ – зачетные задания; ОП – отчет о походе.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знамениты 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 и др. 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 обучающихся «Отечество», основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Тема 1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по 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.

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

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Тема 1.5. Туристские должности в группе

Теория. 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.

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

Тема 1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт 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 координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки

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

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

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория. 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.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

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

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды

и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

Тема 5.2 Специальная физическая подготовка

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

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

3.2. Учебно-тематический план и содержание 2-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Основы туристической подготовки						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Б	О
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Б	Н
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	1	7	Б	Н
1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14	Б	Н
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	УП	ОП
1.6	Выживание в условиях автономного существования	16	2	14	Б	Н
	Итого:	70	11	59		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Б	Н
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	ПР МС	Н
2.3	Способы ориентирования	4	2	2	ПР	О
2.4	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	6	2	4	Б	Н
	Итого:	18	8	10		
3. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Б	Н
	Итого:	10	2	8		
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Б	Н
4.2	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Б	Н
	Итого:	10	4	6		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	16	1	15	ПР П	Н
5.2	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Б ПР	Н
	Итого:	28	2	26		
	ИТОГО за период обучения	136	27	109		

6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	27	445		

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория. Роль туристских походов, путешествий, 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, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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. Самодельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3- дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Тема 1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

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

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

Тема 1.6. Выживание в условиях автономного существования.

Теория. 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.

Практика. Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа

на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

Тема 2.2. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Тема 2.3. Способы ориентирования.

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

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Тема 2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

Раздел 3. Краеведение

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

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность,

полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

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

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Тема 5.2 Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 движений. 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, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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 Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла одной и двух ног 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. 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, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

3.3. Учебно-тематический план и содержание 3-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Основы туристической подготовки						
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Б	Н
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	1	7	ПР, П	О, Н, СВ
1.3	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	ПР; П	Н
1.4	Техника и тактика в туристском походе	20	2	18	ПР; П; Б	Н
1.5	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	ПР ЗП	ЗЗ
1.6	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	2	2	ПР	Н
1.7	Природная среда и безопасность	4	2	2	Б	Н
	Итого:	56	13	43		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	П; ПР	Н
2.2	Измерение расстояний	4	2	2	Б	Н
2.3	Способы ориентирования	12	2	10	ПР; П	Н
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действие в случае потери ориентировки	4	2	2	ПР; П	Н
	Итого:	24	8	16		
3. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	ПР	Н
3.2	Краеведческие наблюдения в походе	2	1	1	ПР; П	С
3.3	Обработка краеведческих наблюдений	2	1	1	ПР; ПБ	С
	Итого:	16	4	12		
4. Основы медицинских знаний						
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	4	2	2	ПР	Н
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	12	2	10	Б	Н
	Итого:	16	4	12		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	8	2	6	Б; ПР; П	Н
5.2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	ПР; П	Н; ЗЗ
	Итого:	24	4	20		
	ИТОГО за период обучения	136	33	103		

6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	33	439		

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. 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.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. 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.

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

Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. 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.

Практика. Разработка маршрута похода.

Тема 1.4. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, пеки, 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, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 1.5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 1.6. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, 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. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Тема 1.7. Природная среда и безопасность.

Теория. 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.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

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

Тема 2.2. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

Тема 2.3. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

Тема 2.4. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на

крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

Раздел 3. Краеведение

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

Теория. Знакомство с краеведческими возможностями района похода. Сбор краеведческого материала о районе похода Географическое положение. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, места интересные своеобразными проявлениями природы. Экономика и культура края, перспективы его развития. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты, походов по родному краю.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Изучение краеведческих тем. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

Тема 3.2. Краеведческие наблюдения в походе.

Теория Изучение краеведческих тем. Распределение обязанностей по изучению краеведческих тем среди участников. Знакомство всей группы с краеведческими особенностями похода.

Практика. Знакомство с краеведческими объектами., Занесение данных в тетрадь наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Контроль накопления краеведческого материала во время туристического мероприятия.

Тема 3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Теория Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Практика. Редактирование и дополнение краеведческого материала. Составление списка использованной литературы. Сдача в отчет готового краеведческого материала.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

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

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь.

Практика. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Тема 4.2. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

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

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практика. 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.

3.4. Учебно-тематический план и содержание 4-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Основы туристической подготовки						
1.1	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	4	2	2	Б	Н
1.2	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	ПР	П
1.3	Питание в туристическом походе	8	1	7	Б, ПР, П	З, Н
1.4	Туристские слеты и соревнования	20	2	18	Б, ПР, П	Н, СВ
1.5	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	Б	Н
1.6	Подведение итогов туристического похода	4	2	2	Б	Н
1.7	Общие правила выживания в экстремальных условиях	6	2	4	ПР, П	ЗЗ
	Итого:	52	13	39		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Измерение расстояний	8	2	6	ПР, П, Б	Н
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	ПР, П	Н
	Итого:	14	4	10		
3. Краеведение						
3.1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	2	10	ПР, П, Б	Н
	Итого:	12	2	10		
4. Основы медицинских знаний						
4.1	Первая медицинская помощь при травмах	8	2	6	ПР, П	Н
4.2	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6	Б	Н
4.3	Первая медицинская помощь при отравлениях	4	1	3	ПР, П	Н
	Итого:	20	5	15		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	18	2	16	ПР, П, Б	Н
5.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	ПР, ЗП	ЗЗ
	Итого:	38	4	34		
	ИТОГО за период обучения	136	28	108		
6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	28	444		

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях,

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

Тема 1.2. Подготовка к походу, путешествию.

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

Тема 1.3. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Тема 1.4. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

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

Тема 1.5. Действия группы в аварийных ситуациях.

Теория. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния). Организация bivouac в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в

конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тема 1.6. Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

Тема 1.7. Общие правила выживания в экстремальных условиях.

Теория/практика. Постараться найти убежище от холода, жары, дождя или ветра. Найти способ оповестить о себе: зажечь костер, повесить на дереве какую-либо вещь яркого цвета, подать сигнал SOS и т.д. Экономно расходовать воду. Если ее нет или осталось мало, постараться найти источник. Рассчитать запасы пищи и найти способ добыть ее. Разжигание огня. Приготовление пищи на костре. Очистка питьевой воды. Съедобные растения. Выживание в горах. Выживание в снегу. Болота. Пещеры и подземные ходы. Если вы заблудились. Местонахождение по карте и компасу. Если потерялся ребенок. Ночь в палатке. Пожар в палатке. Промокшая палатка. Если палатку сдуло ветром.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

Тема 2.2. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия.

Практика. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Помощь лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Теория. Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки,

культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Тема 4.2. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория. 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 при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практика. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

Тема 4.3. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. 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 глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Тема 4.4. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Теория. 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.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. 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, движения 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 упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

3.5. Учебно-тематический план и содержание 5-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Туристическая подготовка						
1.1	Воспитательная роль туризма	2	2	-	Б	Н
1.2	Питание в туристическом походе	8	2	6	Б	Н
1.3	Подведение итогов туристического путешествия	4	2	2	ПР, П	О, П
1.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	20	2	18	ПР, П	Н
1.5	Особенности других видов туризма (по выбору)	8	1	7	ПР, П	Н, З
1.6	Туристские слеты и соревнования	8	2	6	ПР, П	Н, О, СВ
1.7	Пребывание в условиях автономного существования	8	2	6	Б, ПР, ПО	Н, ЗЗ
	Итого:	58	13	45		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Ориентирование в сложных условиях	12	2	10	ПР, П, Б	Н
2.2	Соревнования по ориентированию	16	2	14	Б, ПР	Н, ЗЗ
		28	4	24		
3. Краеведение						
3.1	Изучение района путешествия	8	2	6	Б, ПР	Н
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	ПР, П	Н, ЗЗ
	Итого:	18	4	14		
4. Основы медицинских знаний						
4.1	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	4	2	2	ПР, Б	Н
4.2	Медицинские манипуляции	20	2	18	Б, ПР	Н
	Итого:	24	4	20		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Б	Н
5.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	Б	Н
	Итого:	8	4	4		
	ИТОГО за период обучения	136	29	107		
6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	29	443		

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

Тема 1.1. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Тема 1.2. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Тема 1.3. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория. Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

Тема 1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория. 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 организации переправ и движении по снежникам.

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

Тема 1.5. Особенности других видов туризма (по выбору).

Теория. Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика видов туризма.

Тема 1.6. Туристские слеты и соревнования.

Теория. 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.

Практика. 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.

Тема 1.7. Пребывание в условиях автономного существования.

Теория. Перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования, возникает ряд задач, от решения которых зависит сохранение здоровья и жизни:

- защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды (высокой и низкой температуры воздуха, солнечной радиации, ядовитых и хищных животных и т.д.);
- удовлетворение потребностей организма в воде и пище, преодоление стрессового состояния, вызванного создавшейся аварийной ситуацией;
- оказание первой доврачебной помощи пострадавшим;
- ориентирование и определение своего местонахождения;
- установление связи и сигнализация.

Анализ поведения людей в чрезвычайной ситуации, «стрессоры выживания». К ним относят боль, холод, жару, жажду, голод, переутомление, одиночество.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Ориентирование в сложных условиях.

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

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

Тема 2.2. Соревнования по ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности,

характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия.

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

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Материально-техническое обеспечение для оказания первой медицинской помощи.

Теория. Индивидуальная аптечка. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

Тема 4.2. Медицинские манипуляции.

Теория. 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, перекидка 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. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка Амбу.

Практика. Проведение инъекций, искусственного дыхания.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.6. Учебно-тематический план и содержание 6-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Туристическая подготовка						
1.1	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения	16	2	14	Б, ПР, П	Н
1.2	Питание в туристическом походе	8	1	7	ПР, П	Н
1.3	Подведение итогов туристического путешествия	4	2	2	ПР, П	ОП
1.4	Соревнования по туризму	16	2	14	ПО,	О, СВ, Н
1.5	Питание в условиях автономного существования	20	2	18	Б, ПР, П	Н, ЗЗ
	Итого:	64	9	55		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Соревнования по ориентированию	16	2	14	Б, ПР, П	Н
2.2	Компас. Работа с компасом	10	2	8	Б, ПР, П	Н
	Итого:	26	4	22		
3. Краеведение						
3.1	Изучение района путешествия	6	2	4	ПР	Н
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	20	-	20	ПР	Н
	Итого:	26	2	24		
4. Основы медицинских знаний						
4.1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	4	1	3	Б, ПР, П	Н
4.2	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	8	2	6	Б, ПР, П	Н
	Итого:	12	3	9		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Б, ПР	Н
5.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	Б, ПР, ЗП	Н, ЗЗ
	Итого:	8	4	4		
	ИТОГО за период обучения	136	22	114		
6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	22	450		

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория. 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.

Практика. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

Тема 1.2. Питание в туристском походе.

Теория. 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.

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

Тема 1.3. Подведение итогов похода.

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

Тема 1.4. Соревнования по туризму.

Теория. Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции. 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.

Практика. 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.

Тема 1.5. Питание в условиях автономного существования.

Теория. Известно, что человек в течение достаточно длительного времени может обходиться без пищи, сохраняя высокую физическую и психическую активность. Приспособительные реакции организма. Специфические условия применения аварийных пищевых. Продукты аварийного запаса. Охота. Рыбная ловля. Дикорастущие съедобные растения. Приготовление пищи.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Соревнования по ориентированию.

Теория. 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.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 2.2. Компас. Работа с компасом.

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

Практика. Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия.

Практика. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Теория. Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

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

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия.

Теория. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-

санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практика. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

Тема 4.2. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи.

Теория. Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и 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 костносуставной 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. Асфиксии. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия на анатомических атласах.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление

здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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.

3.7. Учебно-тематический план и содержание 7-ого года обучения. Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Туристическая подготовка (пешеходный туризм)						
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2	Б, П	Н
1.2	Средства связи и сигналы	18	2	16	ПР, П	Н
1.3	Питание в туристском походе	8	1	7	ПР, П	ОП
1.4	Техника преодоления естественных препятствий	16	2	14	П	О, Н
1.5	Соревнования по туризму	8	2	6	Б, ПР, П	Н
1.6	Подведение итогов похода	8	2	6	Б, ПР, П	Н
	Итого:	62	11	51		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	16	2	14	Б, ПР, П	Н
2.2	Соревнования по ориентированию	12	2	10	ПР	Н
	Итого:	28	4	24		
3. Краеведение						
3.1	Изучение района путешествия	4	2	2	ПР	Н
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	24	2	22	Б, ПР, П	Н
	Итого:	28	4	24		
4. Основы медицинских знаний						
4.1	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	4	1	3	Б, ПР, П	Н
4.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	8	2	6	Б, ПР	Н
	Итого:	12	3	9		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	2	4	Б, ПР, ЗП	Н, ЗЗ
	Итого:	6	2	4		
	ИТОГО за период обучения	136	24	112		
6. Походы						
6.1	Контрольное учебное занятие (2-суточный поход, в каникулярное время: осень, весна)	96	-	96	П	ОП
6.2	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам (летний 10-дневный)	240	-	240	П	ОП
	ИТОГО:	472	24	448		

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

Тема 1.1. Нормативные документы по туризму.

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

Тема 1.2. Питание в туристском походе.

Теория. Режим питания (организация завтрака сразу же после подъема, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приемах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов). Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

Практика. Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

Тема 1.3. Техника преодоления естественных препятствий.

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

Тема 1.4. Соревнования по туризму.

Теория. 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. Информирование участников о 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 ознакомления 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 этапов, соответствующих 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, 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. 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 «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.

Тема 1.5. Подведение итогов похода.

Теория. Анализ действий стажеров — руководителей групп по проведению учебных походов.

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

Тема 1.6. Средства связи и сигналы.

Теория. Назначение связи. Организация связи и схема обеспечения связью. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практика. Занятия на средствах связи.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографическая съемка, корректировка карты.

Теория. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

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

Тема 2.2. Соревнования по ориентированию.

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

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия.

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

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

организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практика. Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Раздел 4. Основы медицинской подготовки

Тема 4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Теория. Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение с 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.

Практика. Постановка диагноза и выбор средств в целях оказания доврачебной помощи.

Тема 4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших.

Теория. Штатные средства транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки из подручных материалов. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

Практика. Транспортировка пострадавшего на расстояние различными способами.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

**3.8. Учебно-тематический план и содержание базового уровня
(суточные походы).**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	П	ОП
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение			
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги			
1.4	Подготовка к походу, путешествию			
1.5	Туристические должности в группе			
1.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	П	ОП
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	П	ОП
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	П	ОП
4.2	Походная медицинская аптечка			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка	2	П	ОП
5.2	Специальная физическая подготовка			
	Итого:	8		
2 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	П	ОП
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение			
1.3	Организация туристского			

	быта, привалы и ночлеги			
1.4	Подготовка к походу, путешествию			
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий			
1.6	Выживание в условиях автономного существования			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Ориентирование по горизонту, азимут	2	П	ОП
2.2	Способы ориентирования			
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	П	ОП
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	П	ОП
4.2	Приемы транспортировки пострадавшего			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка	4	П	ОП
5.2	Специальная физическая подготовка			
	Итого:	15		
3 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Природная среда и безопасность			
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги			
1.3	Подготовка к походу, путешествию			
1.4	Техника и тактика в туристском походе	6	П	ОП
1.5	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях			
1.6	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Измерение расстояний	2	П	ОП
2.2	Способы ориентирования			
3. Краеведение				
3.1	Краеведческие наблюдения в походе	1	П	ОП
3.2	Обработка краеведческих наблюдений			

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	2	П	ОП
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка	4	П	ОП
5.2	Специальная физическая подготовка			
	Итого:	15		
4 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	П	ОП
1.2	Подготовка к походу, путешествию			
1.3	Питание в туристическом походе			
1.4	Общие правила выживания в экстремальных условиях			
1.5	Действия группы в аварийных ситуациях			
1.6	Подведение итогов туристического похода			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Измерение расстояний	3	П	ОП
2.2	Компас. Работа с компасом			
3. Краеведение				
3.1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	П	ОП
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	1	П	ОП
4.2	Первая медицинская помощь при отравлениях			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка	4	П	ОП
5.2	Специальная физическая подготовка			
	Итого:	15		
5 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Воспитательная роль туризма	8	П	ОП
1.2	Питание в туристическом походе			
1.3	Подведение итогов туристического путешествия			

1.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе			
1.5	Особенности других видов туризма (по выбору)			
1.6	Пребывание в условиях автономного существования			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Ориентирование в сложных условиях	2	П	ОП
2.2	Соревнования по ориентированию			
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия	1	П	ОП
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	П	ОП
4.2	Медицинские манипуляции			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка	2	П	ОП
5.2	Специальная физическая подготовка			
	Итого:	15		
6 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения	6	П	ОП
1.2	Питание в туристическом походе			
1.3	Подведение итогов туристического путешествия			
1.4	Соревнования по туризму			
1.5	Питание в условиях автономного существования			
1.6	Подведение итогов похода			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Соревнования по ориентированию	2	П	ОП
2.2	Компас. Работа с компасом			
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия	1	П	ОП
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	2	П	ОП
4.2	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	П	ОП
5.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений			
	Итого:	15		
7 год обучения				
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Нормативные документы по туризму	7	П	ОП
1.2	Средства связи и сигналы			
1.3	Питание в туристском походе			
1.4	Техника преодоления естественных препятствий			
1.5	Соревнования по туризму			
1.6	Подведение итогов похода			
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	2	П	ОП
2.2	Соревнования по ориентированию			
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия	2	П	ОП
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	2	П	ОП
4.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших			
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	П	ОП
	Итого:	15		

**Примерный график
туристических походов на I полугодие 2024-2025 год**

№	Дата	Участники (класс)	Продолжительность		
			Дни	Сутки	Часы
1.	7 сентября	5а,5б	1	-	8
2.	4 - 5 октября	6а,6б	2	1	24
3.	11- 12 октября	7а,7б	2	1	24
4.	18 - 19 октября	8а,8б	2	1	24
5.	29 - 31 октября	Сборная группа	3	2	48
6.	08 – 9 ноября	9а,9б	2	1	24
7.	15 – 16 ноября	10	2	1	24
8.	22-23 ноября	11	2	1	24

**Примерный график
туристических походов на II полугодие 2025 год**

№	Дата	Участники (класс)	Продолжительность		
			Дни	Сутки	Часы
1.	14- 15 марта	7а, 7б	2	1	24
2.	25 - 27 марта	Сборная группа	3	2	48
3.	04- 05 апреля	6а, 6б	2	1	24
4.	5 - 14 июня	Сборная группа	10	10	240
5.	25 июня – 4 июля	Сборная группа	10	10	240

4. Организационный раздел.

4.1. Календарно-тематический план 1-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.2	4	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение.
2.	2.1	4	Комбинир.	Понятие о топографической карте.
3.	4.1	4	Комбинир.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
4.	1.1, 2.2	4+8	Комбинир.	Туристские путешествия, история развития туризма. Условные знаки. Суточный поход 5а класса
5.	2.2	4+8	Комбинир.	Условные знаки. Суточный поход 5б класса
6.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка
7.	3.1	4+24	Комбинир.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Суточный поход 8а класса
8.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 8б класса
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	1.3	4+24	Комбинир.	Организация туристского быта. Суточный поход 7а класса
11.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 7б класса
12.	1.2	4+24	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение. Суточный поход 6а класса
13.	2.2	4+24	Комбинир.	Условные знаки. Суточный поход 6б класса
14.	4.2	4	Комбинир.	Походная медицинская аптечка
15.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка
16.	1.5	4	Комбинир.	Туристские должности в группе

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.3	4	Комбинир.	Организация туристского быта
2.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка
3.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию
4.	3.1	4	Комбинир.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
5.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка
6.	1.6	4	Комбинир.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
7.	1.6, 3.2	4	Комбинир.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
8.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию
9.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка
10.	1.3	4	Комбинир.	Организация туристского быта
11.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.3	4+24	Комбинир.	Организация туристского быта. Суточный поход 11 класса
14.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 9а класса
15.	1.4	4+24	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию. Суточный поход 9б класса
16.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 10 класса
17.	3.2	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
18.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка
19.	3.2	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
20.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.2. Календарно-тематический план 2-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.3	4	Комбинир.	Организация туристского быта.
2.	4.1	4	Комбинир	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
3.	4.1, 1.1	4	Комбинир.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Туристские путешествия, история развития туризма.
4.	4.2	4+8	Комбинир.	Приемы транспортировки пострадавшего. Суточный поход 5а класса
5.	5.1	4+8	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 5б класса
6.	1.5	4	Комбинир.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.
7.	2.1	4+24	Комбинир.	Понятие о топографической и спортивной карте. Суточный поход 8а класса
8.	1.4	4+24	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	2.2	4+24	Комбинир.	Ориентирование по горизонту, азимуту. Суточный поход 7а класса
11.	1.5	4+24	Комбинир.	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Суточный поход 7б класса
12.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 6а класса
13.	1.2	4+24	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение. Суточный поход 6б класса
14.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
15.	1.6	4	Комбинир.	Выживание в условиях автономного существования.
16.	1.6	4	Комбинир.	Выживание в условиях автономного существования.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.3	4	Комбинир.	Организация туристского быта.
2.	1.5	4	Комбинир.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.
3.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию.
4.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка.
5.	1.2	4	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение.
6.	2.3	4	Комбинир.	Способы ориентирования.
7.	3.1	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
8.	2.4	4	Комбинир.	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.
9.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
10.	1.5	4	Комбинир.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.
11.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.6	4+24	Комбинир.	Выживание в условиях автономного существования. Суточный поход 11 класса
14.	1.6	4+24	Комбинир.	Выживание в условиях автономного существования. Суточный поход 9а класса
15.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 9б класса
16.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 10 класса
17.	2.4	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
18.	2.4, 3.1	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.
19.	1.5	4	Комбинир.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.
20.	1.4	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.3. Календарно-тематический план 3-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.5	4	Комбинир	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.
2.	4.1	4	Комбинир	Профилактика травматизма и заболеваний.
3.	1.4	4	Комбинир.	Техника и тактика в туристском походе.
4.	1.7	4+8	Комбинир.	Природная среда и безопасность. Суточный поход 5а класса
5.	2.3	4+8	Комбинир.	Способы ориентирования. Суточный поход 5б класса
6.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
7.	4.2	4+24	Комбинир.	Средства оказания медицинской помощи. Суточный поход 8а класса
8.	1.3	4+24	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 7а класса
11.	2.2	4+24	Комбинир.	Измерение расстояний. Суточный поход 7б класса
12.	1.4	4+24	Комбинир.	Техника и тактика в туристском походе. Суточный поход 6а класса
13.	1.6	4+24	Комбинир.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические взаимоотношений в группе. Суточный поход 6б класса
14.	3.1	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
15.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
16.	1.1	4	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка.
2.	1.2	4	Комбинир.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.
3.	1.4	4	Комбинир.	Техника и тактика в туристском походе.
4.	2.3	4	Комбинир.	Способы ориентирования.
5.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
6.	3.1	4	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
7.	2.1	4	Комбинир.	Топографическая и спортивная карта.
8.	1.1	4	Комбинир.	Личное и групповое туристское снаряжение.
9.	4.2	4	Комбинир.	Средства оказания медицинской помощи.
10.	2.4	4	Комбинир.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.
11.	1.3	4	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.4	4+24	Комбинир.	Техника и тактика в туристском походе. Суточный поход 11 класса
14.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 9а класса
15.	1.2	4+24	Комбинир.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Суточный поход 9б класса
16.	3.1	4+24	Комбинир.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Суточный поход 10 класса
17.	2.3	4	Комбинир.	Способы ориентирования.
18.	4.2	4	Комбинир.	Средства оказания медицинской помощи.
19.	1.4	4	Комбинир.	Техника и тактика в туристском походе.
20.	3.2, 3.3	4	Комбинир.	Краеведческие наблюдения в походе. Обработка краеведческих наблюдений.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.4. Календарно-тематический план 4-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.7	4	Комбинир.	Общие правила выживания в экстремальных условиях.
2.	1.7, 1.5	4	Комбинир	Общие правила выживания в экстремальных условиях. Действия группы в аварийных ситуациях.
3.	1.5	4	Комбинир.	Действия группы в аварийных ситуациях.
4.	2.2	4+8	Комбинир.	Компас. Работа с компасом. Суточный поход 5а класса
5.	2.2, 5.1	4+8	Комбинир.	Компас. Работа с компасом. Общая физическая подготовка. Суточный поход 5б класса
6.	4.3	4	Комбинир.	Первая помощь при отравлениях.
7.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 8а класса
8.	1.2	4+24	Комбинир.	Подготовка к походу, путешествию. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	1.6	4+24	Комбинир.	Подведение итогов туристического похода. Суточный поход 7а класса
11.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 7б класса
12.	1.4	4+24	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования. Суточный поход 6а класса
13.	3.1	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 6б класса
14.	1.3	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
15.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
16.	1.1	4	Комбинир.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.4	4	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования.
2.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка.
3.	3.1	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
4.	2.1	4	Комбинир.	Измерение расстояний.
5.	1.4	4	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования.
6.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
7.	4.1	4	Комбинир.	Первая медицинская помощь при травмах.
8.	4.2	4	Комбинир.	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях.
9.	1.3	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
10.	5.1	4	Комбинир.	Общая физическая подготовка.
11.	1.4	4	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	4.1	4+24	Комбинир.	Первая медицинская помощь при травмах. Суточный поход 11 класса
14.	5.1	4+24	Комбинир.	Общая физическая подготовка. Суточный поход 9а класса
15.	1.4	4+24	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования. Суточный поход 9б класса
16.	5.2	4+24	Комбинир.	Специальная физическая подготовка. Суточный поход 10 класса
17.	3.1	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
18.	2.1	4	Комбинир.	Измерение расстояний.
19.	5.2	4	Комбинир.	Специальная физическая подготовка.
20.	4.2	4	Комбинир.	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.5. Календарно-тематический план 5-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.1, 3.2	4	Комбинир.	Воспитательная роль туризма. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
2.	5.3	4	Комбинир	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений
3.	1.4	4	Комбинир.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
4.	1.6	4+8	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования. Суточный поход 5а класса
5.	5.1	4+8	Комбинир.	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Суточный поход 5б класса
6.	4.2	4	Комбинир.	Медицинские манипуляции.
7.	4.1	4+24	Комбинир.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи. Суточный поход 8а класса
8.	2.1	4+24	Комбинир.	Ориентирование в сложных условиях. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	1.3	4+24	Комбинир.	Подведение итогов туристического путешествия. Суточный поход 7а класса
11.	1.4	4+24	Комбинир.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Суточный поход 7б класса
12.	4.2	4+24	Комбинир.	Медицинские манипуляции. Суточный поход 6а класса
13.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 6б класса
14.	2.1	4	Комбинир.	Ориентирование в сложных условиях.
15.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
16.	1.7	4	Комбинир.	Пребывание в условиях автономного существования.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.4	4	Комбинир.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
2.	1.6	4	Комбинир.	Туристские слеты и соревнования.
3.	2.1	4	Комбинир.	Ориентирование в сложных условиях.
4.	4.2	4	Комбинир.	Медицинские манипуляции.
5.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
6.	3.2	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
7.	1.5	4	Комбинир.	Особенности других видов туризма (по выбору).
8.	1.2	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
9.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
10.	3.1	4	Комбинир.	Изучение района путешествия.
11.	4.2	4	Комбинир.	Медицинские манипуляции.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.4	4+24	Комбинир.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Суточный поход 11 класса
14.	4.2	4+24	Комбинир.	Медицинские манипуляции. Суточный поход 9а класса
15.	1.5	4+24	Комбинир.	Особенности других видов туризма (по выбору). Суточный поход 9б класса
16.	2.2	4+24	Комбинир.	Соревнования по ориентированию. Суточный поход 10 класса
17.	1.2	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
18.	1.7	4	Комбинир.	Пребывание в условиях автономного существования.
19.	1.4	4	Комбинир.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
20.	3.1	4	Комбинир.	Изучение района путешествия.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.6. Календарно-тематический план 6-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	5.3	4	Комбинир.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений
2.	1.1	4	Комбинир	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения
3.	1.4	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
4.	1.5	4+8	Комбинир.	Питание в условиях автономного существования. Суточный поход 5а класса
5.	3.2	4+8	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 5б класса
6.	1.2	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
7.	2.1	4+24	Комбинир.	Соревнования по ориентированию. Суточный поход 8а класса
8.	3.1	4+24	Комбинир.	Изучение района путешествия. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	1.3, 3.1	4+24	Комбинир.	Подведение итогов туристического похода. Изучение района путешествия. Суточный поход 7а класса
11.	1.1	4+24	Комбинир.	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения. Суточный поход 7б класса
12.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 6а класса
13.	1.5	4+24	Комбинир.	Питание в условиях автономного существования. Суточный поход 6б класса
14.	1.4	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
15.	4.2	4	Комбинир.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи.
16.	2.1	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.5	4	Комбинир.	Питание в условиях автономного существования.
2.	1.1	4	Комбинир.	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения.
3.	1.2	4	Комбинир.	Питание в туристическом походе.
4.	3.2	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
5.	1.4	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
6.	4.2	4	Комбинир.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи.
7.	4.1	4	Комбинир.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.
8.	1.5	4	Комбинир.	Питание в условиях автономного существования.
9.	2.1	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
10.	3.2	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
11.	2.2	4	Комбинир.	Компас. Работа с компасом.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.3, 2.2	4+24	Комбинир.	Подведение итогов туристического похода. Компас. Работа с компасом. Суточный поход 11 класса
14.	1.1	4+24	Комбинир.	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения. Суточный поход 9а класса
15.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 9б класса
16.	5.1	4+24	Комбинир.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Суточный поход 10 класса
17.	1.4	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
18.	1.5	4	Комбинир.	Питание в условиях автономного существования.
19.	2.2	4	Комбинир.	Компас. Работа с компасом.
20.	2.1	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.7. Календарно-тематический план 7-го года обучения.

Всего 268 часов в 1 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	1.1	4	Комбинир.	Нормативные документы по туризму.
2.	3.2	4	Комбинир	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
3.	5.1	4	Комбинир.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
4.	5.1, 1.2	4+8	Комбинир.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Средства связи и сигналы. Суточный поход 5а класса
5.	1.2	4+8	Комбинир.	Средства связи и сигналы. Суточный поход 5б класса
6.	1.5	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
7.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 8а класса
8.	2.1	4+24	Комбинир.	Топографическая съемка, корректировка карты. Суточный поход 8б класса.
9.	6.1	48	Практич. (2- сут. поход)	Контрольный учебный поход
10.	1.6	4+24	Комбинир.	Подведение итогов. Суточный поход 7а класса
11.	2.1	4+24	Комбинир.	Топографическая съемка, корректировка карты. Суточный поход 7б класса
12.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 6а класса
13.	1.2	4+24	Комбинир.	Средства связи и сигналы. Суточный поход 6б класса
14.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
15.	1.4	4	Комбинир.	Техника преодоления естественных препятствий.
16.	4.2	4	Комбинир.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших.

Всего 460 часов во 2 полугодии

№ п/п	№ раздела, темы по раб.прогр.	Кол- во час.	Тип урока	Содержание учебного материала, виды работ
1.	2.1	4	Комбинир.	Топографическая съемка, корректировка карты.
2.	3.2	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
3.	1.2	4	Комбинир.	Средства связи и сигналы.
4.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
5.	1.4	4	Комбинир.	Техника преодоления естественных препятствий.
6.	1.3	4	Комбинир.	Питание в туристском походе.
7.	4.2	4	Комбинир.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших.
8.	2.2	4	Комбинир.	Соревнования по ориентированию.
9.	3.2	4	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
10.	1.5	4	Комбинир.	Соревнования по туризму.
11.	1.4	4	Комбинир.	Техника преодоления естественных препятствий.
12.	6.1	48	Практич. (2-сут. поход)	Контрольный учебный поход
13.	1.6	4+24	Комбинир.	Подведение итогов. Суточный поход 11 класса
14.	2.1	4+24	Комбинир.	Топографическая съемка, корректировка карты. Суточный поход 9а класса
15.	1.2	4+24	Комбинир.	Средства связи и сигналы. Суточный поход 9б класса
16.	3.2	4+24	Комбинир.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Суточный поход 10 класса
17.	1.4	4	Комбинир.	Техника преодоления естественных препятствий.
18.	1.3	4	Комбинир.	Питание в туристском походе.
19.	3.1	4	Комбинир.	Изучение района путешествия.
20.	4.1	4	Комбинир.	Оказание первой помощи (доврачебной) пострадавшим.
21.	6.2	240	Практич. (10-сут. поход)	Контрольный учебный сплав-поход по северным рекам.

4.8. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Программа предусматривает использование различных форм и методов работы с обучающимися: беседы, практические и лабораторные занятия, самостоятельные исследования отдельных тем, игры, викторины, творческие работы (тематическое рисование, описание походов с изготовлением поделок), экскурсии, спортивные соревнования. Во время походов и экскурсий обучающиеся собирают образцы пород, почв, гербариев. После каждого похода составляют описание объектов природы и истории края, пополняют свои знания и приобретают исследовательские умения. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, различных методик. Педагог воспитывает у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «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 мероприятий. Для проведения учебно-практических занятий возможно привлекать учителей-предметников, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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;
- походы, соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

Информационно-методические, кадровые, материальные условия

При организации выхода группы обучающихся в туристский поход необходимо выполнять положения «Общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий», утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811.

Рекомендуемый перечень действий при организации похода:

1. Уточнить наличие в районе проведения похода на региональном и муниципальном уровне ограничений, препятствующих проведению туристского похода и связанных с:

- распространением новой коронавирусной инфекции;
- наступлением пожароопасного сезона;
- иными возможными ограничениями, действующими в регионе.

2. Подготовить и утвердить организационно-распорядительный акт о проведении похода, включающий назначение руководителя похода, программу, список участников.

3. Обеспечить доведение всесторонней и актуальной информации о походе до детей и их родителей (законных представителей) до его начала, в том числе об особенностях физической подготовки, требуемого снаряжения, возможных рисках во время проведения похода.

4. Обеспечить организацию проверки наличия необходимых знаний, умений и навыков участников похода в соответствии с программой похода, занятия.

5. Допускать к работе руководителя мероприятия и (или) руководителя организованной группы детей при наличии подготовки и (или) навыков по оказанию первой помощи. При этом необходимо руководствоваться требованиями ч. 4 ст. 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 1 апреля 2020 г.) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», п. 2.2.4 Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утвержденного постановлением Минтруда России и Минобразования России от 13 января 2003 г. № 1/29.

6. Обеспечить допуск участников к мероприятию с учетом медицинского заключения о принадлежности несовершеннолетних к медицинской группе для занятий физической культурой.

7. Организовать инструктаж по применению и использованию участниками мероприятия группового и личного снаряжения (палатки, спальные мешки и иное туристское снаряжение);

8. Обеспечить несовершеннолетних туристов средствами индивидуальной защиты (спасательные жилеты, страховочные системы, веревки, каски, дождевики и иное туристское снаряжение).

При проведении учебных занятий должны выполняться следующие требования:

- организация участия детей в мероприятии в соответствии с их возрастными особенностями, умениями, знаниями и навыками;
- обеспечение проведения инструктажа по вопросам безопасности;
- организация инструктажа по применению и использованию участниками мероприятия группового и личного снаряжения (палатки, спальные мешки и иное туристское снаряжение);
- при возникновении угрозы безопасности жизни и здоровью детей принять решение о прекращении или изменении программы мероприятия;
- в случае травмы или заболевания участников мероприятия при необходимости обеспечить доставку участника мероприятия в ближайшее медицинское учреждение.

Руководитель организованной группы детей обязан:

а) в период проведения мероприятия иметь в наличии следующие документы:

- копию организационно-распорядительного акта о проведении мероприятия, утвержденного организатором мероприятия;
- список детей, являющихся членами организованной группы, с указанием данных паспортов или иных документов, удостоверяющих личность каждого участника мероприятия в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- письменное согласие родителей (законных представителей) на участие ребенка в мероприятии (договор, доверенность или иной документ);
 - медицинское заключение;
 - копию полиса обязательного медицинского страхования на каждого ребенка;
- б) сопровождать организованную группу детей во время проведения мероприятия;
- в) определять режим дня, график движения и способы передвижения по маршруту с учетом текущих особенностей природной среды, физической и технической подготовки участников мероприятия;
- г) принимать решения об оказании помощи другим туристским группам при угрозе жизни и здоровью участников указанных групп;
- д) при возникновении угрозы безопасности жизни и здоровью детей принять решение об изменении программы мероприятия или прекращении участия организованной группы детей в нем;
- е) уведомить территориальный орган Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий в случае, если программой мероприятия предусмотрено прохождение несовершеннолетними туристами туристских маршрутов, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанным с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью.

Организация питания и перевозки в туристическом мероприятии.

При проведении туристических мероприятий питание обучающихся может быть организовано как централизованно, так и самостоятельно туристскими коллективами. При централизованном питании приготовление пищи и её раздача осуществляется предприятиями общественного питания, при самостоятельном питании приготовление осуществляется членами туристских объединений.

Рацион, меню и режим питания для участия в туристских походах и других туристских мероприятиях определяются руководителем мероприятия индивидуально, исходя из особенностей мероприятия, климатических особенностей района путешествия, маршрута, графика движения туристской группы, количества участников, сложности, вида туризма, времени года, продолжительности мероприятия, индивидуальных особенностей и предпочтений участников.

При проведении мероприятия с ночлегами, при отсутствии централизованного питания, руководители организованных групп несовершеннолетних определяют самостоятельно состав и количество необходимых продуктов питания для приготовления пищи.

Приготовление пищи осуществляется на костре, походной печи или с применением бытовых газовых и иных устройств. При нахождении туристской группы в населенных пунктах и на объектах транспорта возможно использование услуг предприятий общественного питания.

При организации питания необходимо руководствоваться следующими нормативно-правовыми документами:

- законом Красноярского края от 26.05.2016 № 10-4565 «О кадетских корпусах и Мариинских женских гимназиях»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации;

- МР 2.3.6.0233-21. 23.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. Методические рекомендации”;

- требованиями технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»;

- требованиями технического регламента Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части её маркировки».

К продуктам питания, используемым при проведении туристских мероприятий, предъявляются следующие требования:

- лёгкость и калорийность. Для туристских походов рекомендуется использовать продукты питания, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости. В сублимированных продуктах съедобная часть и калорийность значительно выше остальных;

- быстрота и несложность приготовления. На туристских мероприятиях удобнее использовать для приготовления несложные блюда, которые не требуют значительного времени на их приготовление;

- пригодность в течение длительного времени. Продукты, используемые в туристических мероприятиях, должны быть пригодными для употребления в течение всего мероприятия. Скоропортящиеся продукты допускается использовать только в однодневных походах при допустимом температурном режиме;

- транспортабельность. Упаковка продуктов должна быть удобной, легкой, при необходимости герметичной и пригодной для транспортировки в рюкзаках. Недопустимо применять для транспортировки в походах стеклянную тару или иную хрупкую упаковку, уязвимую для механического воздействия. Упаковка должна позволять разделять продукты питания на любые отдельные части для удобного распределения среди участников туристской группы.

Организатор туристического мероприятия осуществляет обеспечение продуктами питания в соответствии с организационно-распорядительным актом (приказом). При организации питания в походах применяются суточные нормы на одного обучающегося кадетского корпуса, рекомендованные при пятиразовом питании, в связи с тем, что дети находятся в условиях туристского похода круглосуточно, и исключение ужина из рациона недопустимо.

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, походы, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10 % в день на каждого человека в соответствии с п. 8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для определения количества потребляемой воды рекомендуется использовать таблицу № 8 «Рекомендуемое потребление воды и напитков для поддержания водного баланса организма детей МР 2.3.1.0253 - 21».

Перевозка обучающихся к месту проведения туристического мероприятия осуществляется согласно Постановления правительства РФ от 23.09.2020 № 1527 «Об утверждении Правилами организованной перевозки групп детских автобусов», Постановления правительства РФ от 23.10.1993 № 1090 (ред. от 26.03.2020) «О Правилах дорожного движения».

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Наименование	Кол-во единиц
Палатка туристская 3-4-местная	Компл.
Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Компл.

Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Компл.
Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-	1 шт.
Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.
Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен - 4х4 м)	1 шт.
Палатка туристская типа «Тетра» (или базовая) 4-5-местная, с тентами.	2 шт.
Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
Плита газовая походная туристская 2-конфорочная	2 шт.
Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.
Тент для кухни	1 шт.
Тент для столовой	1 шт.
Столы складные	Компл.
Скамейки	Компл.
Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
Термос (3 л)	2 шт.
Пила двуручная в чехле	1 шт.
Пила туристская компактная (струна)	1 шт.
Топор большой в чехле	2 шт.
Топор малый в чехле	1 шт.
Кольшки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Таганок костровый	2 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
Каны (котлы) туристские	2 компл.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Радиостанции портативные	Компл.
Коврик теплоизоляционный	Компл.
Рукавицы рабочие	Компл.
Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Призмы для ориентирования на местности	Компл.
Компостеры для отметки в карте при ориентировании на	Компл.
Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
Костюм спортивный	Компл.
Костюм ветрозащитный	Компл.
Штормовки брезентовые	Компл.
Номера участников (нагрудные и набедренные)	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.

Клеенка кухонная	2шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный	Компл.
Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
Зеркало 20х20 см	1 шт.
Горелка газовая походная	3 шт.
Баллоны газовые к горелке	Компл.
Спецполотно для носилок	1 шт.
Веревка основная (20 м)	2шт.
Веревка основная (30 м)	2 шт.
Веревка основная (50 м)	1 шт.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Альпеншток	Компл.
Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
Каска защитная	Компл.
Кувалда строительная	2шт.
Молоток	2 шт.
Крючья ледовые	Компл.
Крючья скальные	Компл.
Специальное снаряжение для лыжного туризма	
Лыжи спортивно-беговые	Компл.
Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
Средство для транспортировки пострадавшего — волокуша разборная	1 шт.
Лыжные палки	Компл.
Ботинки лыжные	Компл.
Тросик костровый	2 шт.
Куртка утепленная	Компл.
Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
Лопата снеговая (лавинная)	4шт.
Бахилы	Компл.
Фонарь сигнальный	4 шт.
Фонарь газовый с комплектом газовых баллонов	2шт.
Фонарь «Летучая мышь»	1 шт.
Валенки с галошами	Компл.
Тент верхний на палатку «Зима» (полиэтиленовый)	1 шт.
Лыжи «Лесные»	Компл.

Байдарка	2 шт.
Катамаран 4-местный	2 шт.
Гермомешки	Компл.
Фартуки для байдарок	Компл.
Весла байдарочные	Компл.
Жилет спасательный	Компл.
Емкости непотопляемости	Компл.
Вешки для дистанции водных соревнований	Компл.
Свисток сигнальный	2 шт.
Ремонтный набор для водного туризма	Компл.
Экран демонстрационный	1 шт.
Курвиметр	10 шт.
Секундомер электронный	2 шт.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Рулетка 1 5-20 м	1 шт.
Лента мерная	Компл.
Термометр наружный	1 шт.
Термометр водный	1 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
Дальномер простейший	4 шт.
Школьный атлас-определитель бабочек	1 шт.
Определитель птиц фауны	1 шт.
Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных	1 шт.
Сачок для насекомых	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические учебные	Компл.
Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
Фильм «Техника лыжного туризма»	1 шт.
Фильм «Туристско-бытовые навыки»	1 шт.
Фильм «Топографическая подготовка туриста»	1 шт.
Фильм «Техника пешеходного туризма»	1 шт.
Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона	Компл.
Весы напольные	1 шт.
Видеомагнитофон	1 шт.

Учебные видеокассеты	Компл.
Тонометр	2 шт.
Бинокль туристский	1 шт.
Фотокамера цифровая	1 шт.
Видеокамера цифровая	1 шт.

Перечень личного туристского снаряжения участника похода.

1. Рюкзак объемом 90 или 110л. и гермомешок для личного снаряжения.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Спортивный тренировочный костюм и спортивная обувь (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. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.
16. Лыжи и лыжные палки.
17. Лыжная шапочка.
18. Перчатки рабочие.
19. Носки шерстяные.
20. Очки солнцезащитные.
21. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
22. Фонарик с комплектом запасных батареек.
23. Спасательный жилет.
24. Каска защитная с амортизатором.

5. Литература

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. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021.
5. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992
6. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИНВ, 2020.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
8. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
9. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
- 11.
12. Докторов, А. В. Организация транспортного обслуживания в туризме: учебное пособие / А.В. Докторов, О.Е. Мышкина. – Москва: ИНФРА-М, 2020.
13. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск: РИПО, 2020.
14. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
20. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
21. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
22. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
23. Туризм: словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва: ИНФРА-М, 2019.
24. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
25. Шпилько С.П. Классификация видов туризма: от теории к практике / Вестник Национальной академии туризма. 2019.
26. <https://fcdtk.ru/page/1593694417925-dokumenty-po-turistskoj-deyatelnosti>