

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Якшур-Бодьинская сельская гимназия

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 «31» августа 2023г.

Утверждаю: директор  
МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия  
\_\_\_\_\_Веселкова Т.С.  
Приказ № 290 от 31.08.2023г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Школа безопасности»**

для детей 11-17 лет  
Срок реализации – 4 года  
Составитель: Богданов Дмитрий  
Витальевич  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования соответствует Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральному закону № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г., Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196), приказу Министерства просвещения Российской Федерации № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30.09.2020 года, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Приказу № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР», Концепции развития дополнительного образования от 31 марта 2022 года № 678-р, Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, порядке их рассмотрения и утверждения в МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия и иных нормативных правовых документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет **туристско-краеведческая направленность.**

**Уровень программы** – базовая.

**Актуальность** данной программы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера. Обучение большинства обучающихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит обучающимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что, занимаясь в объединении «Школа безопасности», обучающиеся сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в

первую очередь своей малой Родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительные особенности программы, новизна,** проявляются в её вариативности. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, туристском многоборье, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Она соответствует возможности обучения обучающихся, имеющих разный уровень знаний и умений, что характеризует и личностную ориентированность программы, а также в том, что она обладает практической направленностью обучения, профильностью, рассчитана на обучение разновозрастных групп ребят. Познавательный процесс формирования у обучающихся проходит интегрировано, от общего к частному и с одновременным изучением родственных разделов и тем. Подача новых знаний запланирована порционно, что постепенно углубляет и расширяет уже имеющийся кругозор занимающихся по данному направлению.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.** В процессе обучения, знания и опыт, полученные от занятий, помогут при дальнейшей учебе в вузах на таких факультетах как физической культуры, географический, биологический и в институтах гражданской защиты. В ходе реализации программы имеется возможность **построения индивидуального образовательного маршрута** с учетом возрастных особенностей обучающихся, по средствам дозирования нагрузки и распределения ролей в команде. На каждом занятии обучающиеся могут меняться ролями в группе, что помогает лучше разобраться в заданиях и найти для себя подходящую роль.

**Адресат программы.** Обучающиеся 11-17 лет. Количество обучающихся 12-15 человек.

**Объем и срок реализации программы:** Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения - 72 часа

2 год обучения - 72 часа

3 год обучения - 72 часа

4 год обучения - 72 часа

Всего часов за 4 года обучения – 288 часов

**Преимственность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает взаимосвязь и преимущественность содержания с предметными областями общего образования.

Класс/ возраст	Предмет школьного курса	Тема в школьной программе	Дополнительное образование
-------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------------------

<p>5 класс/ 10-11 лет</p>	<p>География (учебник И.И.Баринова, А.А.Плешаков, Н.И.Сонин)</p>	<p>Стороны горизонта. Ориентирование. План местности и географическая карта.</p>	<p>Определение роли топографии и топографических карт в обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. 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).</p>
<p>6 класс/ 11-12 лет</p>	<p>География (учебник И.И. Баринова )</p>	<p>План местности. Географическая карта.</p>	<p>Карты, пригодные для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и</p>

			<p>прямоугольные координаты (километровая сетка карты).</p> <p>Определение координат точки на карте.</p> <p>Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.</p> <p>Масштабы спортивной карты.</p> <p>Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.</p> <p>Работа с картами различного масштаба.</p> <p>Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.</p>
7 класс/ 13-14 лет	ОБЖ (учебник А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников)	Чрезвычайные ситуации природного характера.	<p>Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам.</p> <p>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, булинь, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и</p>

			способ прохождения. Страховка, самостраховка во время брода.
8 класс/ 14-15 лет	Биология (учебник Д.В.Колесов, Р.Д.Маш, И.Н.Беляев)	Анатомия, человек.	Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур Гигиена обуви и одежды. 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. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
8 класс/ 14-15 лет	ОБЖ (учебник А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников)	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Техника безопасности при разжигании костра. Тушение огня подручными средствами. Виды огнетушителей,

			<p>принцип их действия.  Классификация и типы АХОВ.  Аварийно химически опасные вещества раздражающего, удушающего, общетоксического, наркотического действия.  Признаки поражения.  Действие на организм.  Направление движения в зоне заражения. Способы передвижения.  Предотвращение попадания АХОВ в организм.  Действия при выходе из зоны АХОВ. Виды средств индивидуальной защиты. Респираторы, противогазы. Размер противогаза. Одевание противогаза. Костюмы химической защиты ОЗК и Л-1, применение, одевание.</p>
5-11 класс/ 11-17 лет	ОБЖ (учебник А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников)	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	<p>Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).  Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.  Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств.  Показания и противопоказания к</p>

			<p>применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.</p> <p>Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений</p>
5-11 класс/10-17 лет	Физическая культура (учебник В.И.Лях)	Общая физическая подготовка	<p>Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства обучающихся. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых обучающемуся: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.</p> <p>Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.</p>

#### **Режим занятий.**

1 год - 288 часов в год, 1 раз в неделю по 2 часа;

2 год - 288 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

3 год - 288 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

4 год - 288 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Форма обучения-** очная. Групповая.

При реализации программы используются следующие методы и формы работы:

-поисково-исследовательский (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий);



-метод самореализации через участие в соревнованиях;  
-контроль качества усвоения материала; контроль динамики физических показателей.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Стартовый срез (сентябрь)
2. Промежуточный контроль (декабрь)
3. Итоговый контроль (май)

### **Технологии обучения и их обоснование**

При обучении предполагается применение групповых технологий обучения, игровых, а также технологии проблемного обучения, что позволяет более эффективно преподнести знания в разновозрастной группе занимающихся. Большое внимание при занятии уделяется **здоровьесберегающим технологиям**. В основе деятельности детских объединений лежит строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой, проведение физкультминуток и динамических пауз на занятиях. Все это способствует укреплению дисциплины и привитию сознательного отношения к занятиям, повышению общего среднего уровня физической подготовки обучающихся; популяризации здорового образа жизни, стимулированию участия детей в соревнованиях по различным видам спорта.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы, для формирования у ребенка чувства успешности. Благодаря данным занятиям, на которых используется гуманно - личностный подход к ребенку, каждый обучающийся действительно становится центром воспитательно-образовательного процесса. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Для зачисления в группу первого и второго года обучения по программе не требуется специальных знаний и умений, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, как девочки, так и мальчики. Например, во время проведения занятия воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т.е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным, развиваются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Правил организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации»;

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

- расширить и углубить знания обучающихся по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре, технологии и краеведению;
- обучить навыкам организации походного быта в различных погодных и климатических условиях, ориентации по карте и компасу, преодоления естественных препятствий, оказания доврачебной помощи;
- привить навыки здорового образа жизни;
- к систематическим спортивным занятиям на свежем воздухе.

**Учебный план 1 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ. Срез знаний.	2	2	-	Тестирование
1	Основы туристской подготовки.	10	2	8	Организация и проведение зачетного мероприятия и составление отчета
2	Топография и ориентирование.	30	8	22	Выступление на соревнованиях по спортивному

					ориентирова нию
3	Спортивное ориентирование.	8	2	6	Контрольные забеги
4	Техника спортивного туризма.	2	2	-	зачет
5	Медицинское обеспечение похода.	14	2	12	Практическо е занятие
6	Общая и специальная физическая подготовка.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях.	4	-	4	
	Итого часов	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### **Содержание программы первого года обучения**

**Вводное занятие** Общие правила техники безопасности при проведении занятий, соревнований. План работы. Срез знаний.

#### **1. Основы туристской подготовки.**

##### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.**

**Теоретическая часть:** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения. 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.

##### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.**

**Теоретическая часть: 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.

**Практическая часть:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

**Теоретическая часть:**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию 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.

**Практическая часть:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

## **2. Топография и ориентирование.**

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

**Теоретическая часть:** *Определение* роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение 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.

**Практическая часть:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные топографические знаки.**

**Теоретическая часть:** *Понятие* о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки,

площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. 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.

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

### **2.3. Компас, работа с компасом.**

**Теоретическая часть: 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.

**Практическая часть:** Ориентирование карты по компасу.

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

### **2.4. Ориентирование по горизонту, азимут.**

**Теоретическая часть: 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.

**Практическая часть:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **2.5. Измерение расстояний.**

**Теоретическая часть: 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.

**Практическая часть:** 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.

## **2.6. Способы ориентирования.**

*Теоретическая часть: 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.

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

## **2.7. Действия в случае потери ориентировки.**

*Теоретическая часть: 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.

*Практическая часть:* 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.

## **3. Спортивное ориентирование**

### **3.1. История спортивного ориентирования.**

*Теоретическая часть Обзор* развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

**Теоретическая часть** Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

**Практическая часть** Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### **3.2.Снаряжение ориентировщика.**

**Теоретическая часть** Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

**Практическая часть** Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **3.3.Техническая подготовка в спортивном ориентировании.**

**Теоретическая часть** Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

**Практическая часть** Измерение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углов схода с ними.

### **3.4. Тактическая подготовка ориентировщика.**

**Теоретическая часть** Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

**Практическая часть** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

## **4.Техника спортивного туризма**

### **4.1. Техника спортивного туризма**

**Теоретическая часть:** Понятие о технике и тактике туризма. Техника как вид соревнований в туризме спортивном. Дисциплина - дистанции. Основные правила, регламенты, деление на классы сложности прохождения дистанции.

### **4.2. Специальное туристическое снаряжение.**

**Теоретическая часть:** специальное туристическое снаряжение, его применение, требование к нему. Вербки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховка, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли.

### **4.3. Отдельные технические приемы**

**Практическая часть:** Техника прохождения простейших технических приемов. Возможные этапы в дисциплинах - дистанции в первом классе.

Знакомство с понятием перила, страховка командная, самостраховка, сопровождение. Изучение регламентов по видам туризма, составление плана действий на этапах. Разработка и применение своей тактики на соревнованиях и в походах.

**Теоретическая часть:** совершенствование техники выполнения технических приемов, преодоление простых этапов тур полосы. Упражнения на развитие координации, гибкости, ловкости.

Отработка этапов соревнований и технических приемов.

- Подъем траверс спуск по травянистому склону.
- Подъем и спуск по склону с использованием веревки.
- Переправа по бревну с использованием перил, наведенных командой.
- Переправа вброд с использованием перил, наведенных командой, судьями.
- Переправа по веревке с перилами.
- Переправа через ручей по бревну с использованием перил (в зимнее время).
- Переправа по тонкому льду.
- Преодоление реки (оврага) по навесной переправе, наведенной командой, судьями.

- топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение 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.

- **Практическая часть:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

- Копирование на кальку участка топографической карты.

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

**Теоретическая часть:** 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.

**Практическая часть** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка. Участие в соревнованиях.**



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

**Теоретическая часть:** 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.

### **6.2. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** 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.

**Практическая часть** 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.

### **6.3. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** 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.

**Практическая часть:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **7. Участие в соревнованиях**

**Теоретическая часть:** Характеристика соревнований. Задачи соревнований. Организация судейской коллегии, участники. Положения о

соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

**Практическая часть:** Подготовка к соревнованиям. 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 соревнований. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования района в качестве участников.

#### Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	теория	практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ. Срез знаний.	2	2	-	
1	Основы туристической подготовки	2	2	-	Организация и проведение зачетного похода и составление отчета
2	Топография и ориентирование	4	2	2	Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию
3	Спортивное ориентирование	4	2	2	Контрольные забеги
4	Техника и тактика спортивного туризма	2	2	-	зачет
5	Основы медицинских знаний	30	2	28	Практическое занятие
6	Действия в чрезвычайных ситуациях. Автономное существование.	20	2	18	Практическое занятие
7	Общая физическая подготовка.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка	2	-	2	
9	Участие в соревнованиях	4	-	4	

ИТОГО	72	14	58	
-------	----	----	----	--

## **Содержание программы второго года обучения**

**Вводное занятие:** Общие правила техники безопасности при проведении занятий, походов соревнований. План работы туристического объединения на второй год.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия.**

**Теоретическая часть:** Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

**Практические занятия** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

**Теоретическая часть** Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

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

**Теоретическая часть** Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутноквалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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

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

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

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

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

**Теоретическая часть** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе.

Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание).

Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

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

**Теоретическая часть** Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

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

**Практические занятия** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

**Теоретическая часть** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и

горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практические занятия.** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

**Теоретическая часть:** Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, 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. 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. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп.

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

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

**Теоретическая часть** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

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

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

**Теоретическая часть** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

## 2.Топография и ориентирование

### 2.1. Турист-проводник

**Теоретическая часть** Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

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

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

### 2.2. Земля и карта

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

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

### 2.3. Топографическая и спортивная карта

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

карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражнобалочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практические занятия.** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **2.4. Компас, работа с компасом**

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

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

#### **2.5. Измерение расстояний**

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

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

#### **2.6. Способы ориентирования**

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



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

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

## **2.7. Ориентирование по местным предметам.**

### **Действия в случае потери ориентировки**

**Теоретическая часть** Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

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

## **3. Спортивное ориентирование**

### **3.1. История спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия** Обзор развития ориентирования как вида спорта в республике, районе. Виды спортивного ориентирования.

### **3.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия** Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

**Практические занятия** Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### **3.3. Снаряжение ориентировщика**

**Практические занятия** Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **3.4. Техническая подготовка в спортивном ориентировании**

**Теоретическая часть** Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

**Практические занятия** Измерение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по

объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углов схода с ними.

### **3.5. Тактическая подготовка ориентировщика**

**Теоретическая часть** Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

**Практические занятия** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

## **4. Техника спортивного туризма**

### **4.1. Техника спортивного туризма как вид соревнований**

**Теоретическая часть** Техника спортивного туризма как вид соревнований по спортивному туризму дисциплины-дистанции. Дистанции длинные, короткие, пешие, лыжные, водные. Залинг понятие и его отличительные особенности от дистанций на рельефе. Второй класс дистанции личные и связка

**Практическая часть:** работа с регламентом, и правилами соревнований по спортивному туризму.

### **4.2. Технические приемы**

**Практическая часть:** Знакомство с техникой преодоления этапов второго класса дистанции как в связке, так и лично. Технические приемы.

- Переправа первого участника вброд
- Переправа первого участника по тонкому льду
- Переправа первого участника через реку по бревну
- Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну - Траверс склона участником по командной страховке (траверс первым участником)
- Преодоление подъема первым участником
- Организация перил
- Снятие перил
- Движение по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду
- Движение участников по навесной переправе
- Траверс склона по перилам
- Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам
- Подъем по склону с верхней командной страховкой
- Спуск по перилам (дюльфер)
- Спортивный спуск
- Переправа маятником через ручей, овраг
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

## **5. Основы медицинских знаний**

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

*Теоретическая часть* Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

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

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

*Теоретическая часть* Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

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

### **5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи**

*Теоретическая часть* Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

*Практические занятия* Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **6. Действия в чрезвычайных ситуациях.**

### **6.1. Классификация чрезвычайных ситуаций.**

**Теоретическая часть:** Классификация чрезвычайных ситуаций. Факторы, приводящие к возникновению чрезвычайных ситуаций.

### **6.2 Противопожарные действия. Виды огнетушителей их действие**

**Теоретическая часть:** Причины возникновения пожаров.

Противопожарные действия при организации походов тур слетов и лагерей. Техника безопасности при разжигании костра, готовке пищи на костре, сушке одежды и обуви. Дежурство у костра во время ночлега. Тушение огня подручными средствами. Виды огнетушителей, принцип их действия.

**Практические занятия:** Тушение огня подручными средствами.

Организация ночлега у костра.

### **6.3 Действия в зоне АХОВ средства индивидуальной защиты.**

**Теоретическая часть:** Классификация и типы АХОВ. Аварийно химически опасные вещества раздражающего, удушающего, общетоксического, наркотического действия. Признаки поражения. Действие на организм. Направление движения в зоне заражения. Способы передвижения. Предотвращение попадания АХОВ в организм. Действия при выходе из зоны АХОВ. Виды средств индивидуальной защиты. Респираторы, противогазы. Размер противогаза. Одевание противогаза. Костюмы химической защиты ОЗК и Л-1, применение, одевание

**Практические занятия:** Отработка действий в зоне заражения (имитация).

### **6.4. Криминогенные ситуации на улице**

**Теоретическая часть:** Правила и приемы безопасного поведения на улице. Способы действий в криминогенных ситуациях на улице.

**Практическая часть:** отработка навыков безопасного поведения на улице.

### **6.5. Криминогенные ситуации в жилище**

**Теоретическая часть:** Меры предосторожности от квартирных краж. Основные приемы безопасного поведения. Кража. Входная дверь. Замки и запоры.

**Практическая часть:** отработка действий в условной чрезвычайной ситуации.

### **6.6. Самооборона и ее правовые основы**

**Теоретическая часть:** Правовые основы самообороны. Самозащита от нападения преступников и хулиганов, от изнасилования. Наиболее уязвимые части человеческого тела. Самозащита от нападения собак.

**Практическая часть:** способы освобождения от захватов, приемы защиты от оружия.

## **7. Общая физическая подготовка.**

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

**Теоретическая часть** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

**Теоретическая часть** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Практические занятия** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **7.3. Упражнения для рук и плечевого пояса**

### **Практические занятия**

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

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

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

#### **7.4. Упражнения для ног**

*Упражнения для ног:* различные маховые движения, 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.

#### **7.5. Упражнения с предметами**

*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.

#### **7.6. Элементы акробатики**

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

#### **7.7. Подвижные игры и эстафеты**

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

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

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

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

#### ***Практические занятия***

##### **8.1. Упражнения на развитие выносливости**

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и

туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### **8.2. 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,

### **8.3. 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: Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданиях, требующих проявления координации движений.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### **8.4. Упражнения для развития силы**

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты

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

### **8.5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц**

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **9. Участие в соревнованиях**

Участие в районных и республиканских соревнованиях. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. Участие в соревнованиях по ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### **Учебный план 3 года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	теория	практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ	2	2	-	
1	Основы туристической деятельности	2	2	-	Организация и проведение зачетного похода и составление отчета
2	Топографическая подготовка и ориентирование	6	2	4	Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию
3	Основы медицинских знаний. Обеспечение безопасности	30	2	28	Практическое занятие
4	Техника спортивного туризма	4	2	2	зачет
5	Поисково-спасательные работы	8	2	6	Практическое занятие
6	Автономное существование	8	2	6	Практическое занятие



7	Спортивное ориентирование	6	2	4	Контрольные забеги
8	Физическая подготовка	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
9	Участие в соревнованиях	4	-	4	
	ИТОГО	72	16	56	

## Содержание программы третьего года обучения

### **1. Основы туристской деятельности.**

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

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

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

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

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

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

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

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

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

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

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

***Практические занятия*** Очистка и обеззараживание воды.

Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

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

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, теми, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практические занятия.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправы.

#### **1.6. Подведение итогов туристского путешествия**

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

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

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

**Практические занятия** Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

### **2. Топографическая подготовка и ориентирование**

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

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

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

#### **2.2. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф.

Полугоризонталели и вспомогательные горизонталели. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

**Практические занятия.** Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

### **2.3. Ориентирование в сложных условиях**

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

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

### **2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др. Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте

(привязка).

*Практические занятия:* Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

### **2.5. Организация и судейство вида соревнований**

#### **«Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на

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

*Практические занятия* Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

### **3. Основы медицинских знаний, обеспечение безопасности**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

*Практические занятия* Освоение приемов массажа

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

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

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

#### **3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы

конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

**Практические занятия** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

#### **4. Техника спортивного туризма**

- Переправа первого участника вброд
- Переправа первого участника по тонкому льду
- Переправа первого участника через реку по бревну
- Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну
- Траверс склона участником по командной страховке (траверс первым участником)
- Преодоление подъема первым участником
- Организация перил
- Снятие перил
- Укладка бревна
- Движение по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду
- Движение участников по навесной переправе
- Траверс склона по перилам
- Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам
- Подъем по склону с верхней командной страховкой
- Спуск по перилам (дюльфер)
- Спортивный спуск
- Переправа маятником через ручей, овраг
- Транспортировка груза на этапах
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

#### **5. Поисково-спасательные работы**

##### **5.1.транспортировка пострадавшего**

- Требования к носилкам
- Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд
- Транспортировка пострадавшего по навесной переправе
- Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону
- Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами
- Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим

- Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.
- Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим

## **6. Автономное существование и выживание**

### **6.1 Автономное существование**

**Теоретическая часть:** Понятие об автономном существовании, причины возникновения. Переправа в условиях автономного существования. Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Способы подачи сигналов SOS. Международная знаковая система.

**Практическая часть:** отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».

Отработка навыков подачи сигналов на расстояние.

### **6.2 Добывание огня**

**Теоретическая часть:** Способы добывания огня без спичек. Переноска огня на расстояние.

**Практическая часть:** практические навыки добывание огня термическим и физическим способом.

### **6.3 Добывание пищи в автономном существовании**

**Теоретическая часть:** Поиск и очистка воды. Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы обеззараживания воды. Места забора воды. Добывание воды в различное время года.

**Практическая часть:** Изготовление фильтров, устройств для конденсации воды.

## **7. Спортивное ориентирование**

### **7.1. История спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия** Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

### **7.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия** Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

**Практические занятия** Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### **7.3.Снаряжение ориентировщика .Теоретические занятия**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

### **Практические занятия**

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **7.4.Техническая подготовка в спортивном ориентировании**

**Теоретическая часть** Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

**Практические занятия** Измерение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углов схода с ними.

### **7.5. Тактическая подготовка ориентировщика**

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

**Практические занятия** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

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

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

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

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **8.2. Общая физическая подготовка**

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

### **8.3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Ориентирование** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам,



просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

### **9.Участие в соревнованиях**

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в республиканских соревнованиях по технике спортивного туризма и поисково-спасательных работ.

### **Учебный план 4 года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ. Срез знаний.	2	2	-	тест
1	Туристическая подготовка	2	2	-	Организация и проведение зачетного мероприятия
2	Топография и ориентирование — основа специальной подготовки туриста-проводника.	2	-	2	Участие в соревнованиях по топографической съемке
3	Спортивное ориентирование	4	-	4	Контрольные забеги
4	Техника спортивного	2	-	2	зачет

	туризма.				
5	Обеспечение безопасности. Основы медицинских знаний	40	2	38	Практическое занятие
6	Судейство туристских соревнований	2	-	2	Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.
7	Физическая подготовка туристов	14	2	12	Сдача контрольных нормативов
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	
	ИТОГО	72	8	64	

### Содержание программы 4 года обучения

#### **1. Туристская подготовка.**

##### **1.1 Нормативные документы по туризму**

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

##### **1.2 Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

**Практические занятия** Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

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

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация

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

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

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

**Практические занятия.** Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО). Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

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

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

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

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

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

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

### **2. Топография и ориентирование.**

#### **2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута. Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

**Практические занятия** Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

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

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула, планшет и другие инструменты для съемок. Последовательность работ. 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 крты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

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

## **2.3. Соревнования по виду «Топографическая съемка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

**Практические занятия** Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в соревнованиях по топографической съемке.

## **2.4. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие

**Практические занятия** Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

**Практические занятия.** Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Участие в соревнованиях.

## **2.5. Прохождение маршрута в ночное время.**

Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей — по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования. Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Ночные соревнования по ориентированию.

**Практические занятия** Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

## **3. Спортивное ориентирование**

### **3.1. История спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия** Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

### **3.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия** Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

**Практические занятия** Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт

### **3.3.Снаряжение ориентировщика**

**Теоретические занятия** Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

**Практические занятия** Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **3.4. Техническая подготовка в спортивном ориентировании**

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

***Практические занятия*** Измерение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углов схода с ними.

### **3.5. Тактическая подготовка ориентировщика**

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

***Практические занятия*** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

## **4. Техника спортивного туризма**

### **4.1. Техника спортивного туризма**

***Практические занятия*** Совершенствование навыков и умений преодолевать этапы, выполняя технические приемы. - Переправа первого участника вброд

- Переправа первого участника по тонкому льду
- Переправа первого участника через реку по бревну
- Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну - Траверс склона участником по командной страховке (траверс первым участником)
- Преодоление подъема первым участником
- Организация перил
- Снятие перил
- Укладка бревна
- Движение по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду
- Движение участников по навесной переправе
- Траверс склона по перилам
- Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам
- Подъем по склону с верхней командной страховкой
- Спуск по перилам (дюльфер)
- Спортивный спуск
- Переправа маятником через ручей, овраг
- Транспортировка груза на этапах
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

## **4.2. Приемы транспортировки пострадавшего**

- Требования к носилкам
- Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд
- Транспортировка пострадавшего по навесной переправе
- Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону
- Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами - Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим
- Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.
- Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим

## **5. Обеспечение безопасности, основы медицинских знаний**

### **5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

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

Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

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

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

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим

током с соблюдением правил безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

## **6. Судейство туристских соревнований**

### **6.1 Судейская коллегия вида, обязанности судей.**

**Теоретическая часть:** Методика судейства соревнований по туризму. *ЕВСК (единая всероссийская спортивная квалификация)* Участники соревнований. Организация старта и финиша. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации..

**Практическая часть:** Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов.

### **6.2 Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта спортивный туризм.**

**Теоретическая часть:** Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта спортивный туризм. *ЕВСК (единая всероссийская спортивная квалификация)* Судейская коллегия вида, обязанности судей.

**Практическая часть:** Подготовка документации.

### **6.3 Методика судейства соревнований по туризму.**

**Теоретическая часть:** Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практическая часть:** Участие в разработке условий проведения соревнований.

### **6.4 Судейство туристских соревнований**

**Практическая часть:** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Судейство соревнований внутри учреждения ДДТ

## **7. Физическая подготовка туриста, участие в походах и соревнованиях**

### **7.1 Врачебный контроль, самоконтроль**

**Практические занятия** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **7.2 Общая физическая подготовка**

**Практические занятия** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по



гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры — баскетбол, футбол— со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

### **7.3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

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

### **9. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях по топографической съемке. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

Участие в соревнованиях по технике спортивного туризма, поисково-спасательных работ.

### **Ожидаемые результаты**

**По завершении 1 года обучения обучающиеся знают:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения в природе, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;

- общие представления об оказании первой доврачебной помощи; - опасные и ядовитые растения.

**По завершении первого года обучения обучающиеся умеют:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов исходя из сложности похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать элементарную доврачебную помощь.

**По окончании 1 года изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:**

**Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

**По завершении второго года обучения обучающиеся знают:**

- порядок действий при подготовке многодневных походов;
- способы преодоления естественных препятствий;
- способы ориентирования на местности различными методами;
- опасные и ядовитые растения региона, основные лекарственные растения;
- способы разведения костра без спичек;
- правила и условия районных туристических соревнований.

**По завершении второго года обучения обучающиеся умеют:**

- организовать походный бивак;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе туристической группы;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- уметь пользоваться специальным туристическим снаряжением;
- разводить костер без спичек;
- оказывать доврачебную помощь, предусмотренную программой;
- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты.

**По окончании 2 года изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:**

**Личностные результаты:**

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- уважительное отношение к другим участникам – субъектам безопасности;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

**Метапредметные результаты:**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

**По завершении третьего года обучения обучающиеся знают:**

- виды соревнований по спортивному туризму;
- правила составления отчета о походах и соревнованиях;

- правила подготовки и организации многодневных походов;
- основы поисково-спасательных работ;
- приемы самоконтроля и оказания доврачебной медицинской помощи;

**По завершении третьего года обучения обучающиеся умеют:**

- готовиться, участвовать и подводить итоги степенных походов;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса и без него;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, предусмотренную программой.

**По окончании 3 года изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:**

**Личностные результаты:**

- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа безопасности»;
- способность к самооценке.

**Метапредметные результаты:**

- установление причинно-следственных связей;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими.

**По завершении четвертого года обучения обучающиеся знают:**

- разрядные нормативы спортивного туризма;
- правила и регламенты спортивного туризма;
- правила подготовки и организации категорийных походов;
- правила преодоления технических этапов группой, в связках и лично.

**По завершении четвертого года обучения обучающиеся умеют:**

- готовиться, участвовать и подводить итоги категорийных походов;
- составлять планы местности, рисовать топографические карты;
- преодолевать технические этапы третьего и выше класса;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;

-принимать участие в организации судейства соревнований по спортивному туризму.

**По окончании 4 года изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:**

**Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- уважительное отношение к другим участникам – субъектам безопасности;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа безопасности»;
- способность к самооценке.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими.

#### **Условия реализации программы**

- Учебный кабинет ОБЖ
- Спортзал
- Стадион
- Палатки
- Рюкзаки
- Спальники
- Костровое оборудование
- Медицинская аптечка
- Ремонтный набор
- Веревка основная и вспомогательная
- Карабины, восьмерки, жумары
- Каски

• Коврики

### Календарно- учебный график

Месяц	Год обучения												
	№ недел и	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
	форм а занят ия	Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К
сентябрь	1	2			2			2			2		
	2	2			2			2			2		
	3		2		2			2				2	
	4		2			2			2			2	
октябрь	1		2		2				2			2	
	2		2			2		2				2	
	3	2			2				2		2		
	4		2		2				2			2	
ноябрь	1		2			2			2			2	
	2		2			2			2			2	
	3		2			2			2			2	
	4		2			2			2			2	
декабрь	1	2				2			2			2	
	2		2			2			2			2	
	3		2			2			2			2	
	4		2			2			2			2	
январь	1		2			2			2			2	
	2	2				2			2			2	
	3		2			2			2			2	
	4		2			2			2			2	
февраль	1	2				2		2				2	
	2		2			2			2			2	
	3	2			2			2				2	
	4		2			2			2			2	
март	1		2			2			2			2	
	2	2				2			2			2	
	3	2				2		2			2		
	4		2			2			2			2	
апрель	1		2			2			2				2
	2		2			2			2				2
	3		2			2		2					2

	4		2			2			2				2
май	1		2				2		2				2
	2			2			2			2			2
	3		2			2			2			2	
	4		2			2			2			2	
Всего часов	72	18	52	2	14	54	4	16	54	2	8	52	12
	36 недель, 72 часа				36 недель, 72 часа			36 недель, 72 часа			36 недель, 72 часа		

*Т – теория, П – практика, К – контроль*

### **Формы аттестации/контроля**

Ожидаемыми результатами обучения по данной программе будут: призовые места на мероприятиях местного, районного и республиканского масштаба, получение спортивных разрядов. В течение четырехгодичного курса обучающиеся получают навыки, которые позволяют в дальнейшем стать руководителями, так же они смогут принимать участие в судействе туристских соревнований. А главное, они получают знания и умения действий в экстремальных, нестандартных ситуациях, которые им пригодятся в дальнейшей жизни.

На каждом этапе реализации данной программы в летнее время предусмотрено участие в массовых мероприятиях (слетах, соревнованиях, лагерях) учреждений дополнительного образования Якшур-Бодьинского района, Республиканского центра дополнительного образования детей, Союза туристов Удмуртии, Федерации спортивного ориентирования Удмуртии.

### **Рабочая программа воспитания, календарный план ВР**

Цель: *личностное развитие школьников.*

Задачи:

- 1) вовлекать воспитанников к участию в общешкольных ключевых делах гимназии,
- 2) создать условия для самореализации воспитанников.
- 3) приобщение воспитанников к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

№	мероприятие	задачи	Сроки проведения	Ожидаемый результат
1.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации	Воспитание	октябрь	Участие в мероприятии
2.	Туристическое многоборье	Применение основ туристкой	Сентябрь-октябрь	Участие в мероприятии



		подготовки, элементы техники и тактики спортивного туризма на практике		
3	Мастер-класс по ОБЖ	Проведение мастер-класса для сверстников. Привлечение внимания обучающихся к деятельности объединения	декабрь	Участие в практическом занятии
4.	Межрайонные соревнования по ОБЖ	Воспитание гражданской ответственности	февраль	Участие в мероприятии
5	Мастер-класс «Оказание первой помощи. Отработка навыков»	Обучение навыкам ПП	февраль	Участие в мероприятии
6	Школа безопасности	Отработка практических навыков при выживании в природе	март	Участие в мероприятии

Результат воспитательной работы:

формирование у воспитанников основы российской идентичности; готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности гимназии

### Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Тема	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Основы туристской подготовки	рассказ, лекция, создание проблемной ситуации, просмотр видеofilьмов,	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы,

		отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, беседы, практические занятия, экскурсии, зачеты, походы выходного дня, степенные и категорийный походы, слеты, соревнования.		страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
2	Топография и ориентирование	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, индивидуальные и групповые занятия в кабинете и на местности, игры, зачеты, соревнования	спортивные и топографические карты разных масштабов и назначения, литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, спортивные компасы, рулетка, шагомер, метр
3	Спортивное ориентирование	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение.	спортивные и топографические карты разных масштабов и назначения, литература, карты, плакаты	спортивные компасы, рулетка, шагомер, метр
4	Техника спортивного туризма	рассказ, лекция, упражнения, просмотр	плакаты	туристические коврики, страховочные

		видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, индивидуальные и групповые занятия в кабинете в спортивном зале и на местности, игры, зачеты, соревнования		системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, лыжи, палки
5	Медицинское обеспечение похода	рассказ, лекция, работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение, беседы, индивидуальные и групповые практические занятия, экскурсии, зачеты	карточка с заданиями, литература	мед аптечка, шины, носилки, волокуши, репшнуры
6	Экологическая и краеведческая подготовка в туризме	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, взаимообучение, беседы, экскурсии, слеты	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзак, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
7	Общая и	рассказ, лекция,	литература,	футбольный и

	специальная физическая подготовка. Участие в экскурсиях, походах и соревнованиях.	работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение, инструктаж, рассказ, практические занятия, работы на местности.	отчеты по походам, карты, плакаты	волейбольные мячи, лыжи, веревки, карабины, репшнуры, страховочная система, секундомер, рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, каски, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
--	---	---	-----------------------------------	--

### Методическое обеспечение программы второго года обучения

1	Основы туристской подготовки	рассказ, лекция, создание проблемной ситуации, просмотр видеофильмов, отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, беседы, практические занятия, экскурсии, зачеты, походы выходного дня, степенные и категорийный походы, слеты, соревнования.	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
2	Топография и	рассказ, лекция,	спортивные и	рюкзаки,

	ориентирование	просмотр видеофильмов, отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, индивидуальные и групповые занятия в кабинете и на местности, игры, зачеты, соревнования	топографически е карты разных масштабов и назначения литература, отчеты по походам, карты, плакаты	спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, спортивные рулетка, шагомер, метр, компасы
3	Спортивное и ориентирование	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, индивидуальные и групповые занятия в кабинете и на местности, игры, зачеты, соревнования	спортивные и топографически е карты разных масштабов и назначения, литература, карты, плакаты	спортивные компасы, рулетка, шагометр, метр
4	Техника спортивного туризма	рассказ, лекция, упражнения, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, индивидуальные и групповые занятия в кабинете в	плакаты	туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, лыжи, палки

		спортивном зале и на местности, игры, зачеты, соревнования		
5	Основы медицинских знаний	рассказ, лекция, работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение, беседы, индивидуальные и групповые практические занятия, экскурсии, зачеты	карточка с заданиями, литература.	мед аптечка, шины, носилки, волокуши, репшнуры
6	Действия в чрезвычайных ситуациях	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, фотоальбомов, взаимообучение, практические занятия, работы на местности по организации групповых и индивидуальных действий в чрезвычайных ситуациях, разучивание, интегрированное занятие	плакаты	средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы)
7	Общая физическая подготовка	рассказ, лекция, работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение,	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	Футбольный и волейбольные мячи, лыжи, веревки, карабины, репшнуры, страховочная система,

		инструктаж, практические занятия, работы на местности.		секундомер, рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, каски, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
8	Специальная физическая подготовка	индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение, инструктаж, практические занятия, работы на местности.	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	Футбольный и волейбольные мячи, лыжи, секундомер
9	Участие в походах и соревнованиях	взаимообучение, инструктаж, практические занятия, работы на местности.	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	лыжи, веревки, карабины, репшнуры, страховочная система, рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, каски, веревки, котлы,

### Методическое обеспечение программы третьего года обучения

№	Тема	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Основы туристской подготовки	рассказ, лекция, создание проблемной ситуации, просмотр видеофильмов, отчетов	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные

			походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, беседы, практические занятия, экскурсии, зачеты, походы выходного дня, степенные и категорийный походы, слеты, соревнования.		карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
2	Топографическая подготовка ориентирование	я и	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	спортивные и топографические карты разных масштабов и назначения, литература, отчеты по походам, карты, плакаты	рюкзак, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, спортивные компасы, рулетка, шагометр, метр
3	Основы медицинских знаний. Обеспечение безопасности		рассказ, лекция, работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение	карточка с заданиями, литература	мед аптечка, шины, носилки, волокуши, репшнуры
4	Техника спортивного		рассказ, лекция,	плакаты	туристические



	туризма	упражнения, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение		коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, лыжи, палки
5	Поисковоспасательные работы	рассказ, лекция, упражнения, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	плакаты	туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, лыжи, палки, носилки, волокуши
6	Автономное существование	рассказ, лекция, просмотр	карточки с заданиями,	Ремнабор

### Методическое обеспечение программы четвертого года обучения

№	Тема	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Туристическая подготовка	рассказ, лекция, создание проблемной ситуации, просмотр видеофильмов, отчетов о походах, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, беседы, практические занятия, экскурсии, зачеты, походы выходного дня, степенные и категорийный походы, слеты, соревнования.	литература, отчеты по походам из банка отчетов РЦДОД и СТиКУ, карты, плакаты. Регламенты, и правила соревнований по спортивному туризму	рюкзак, спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы
2	Топография и	рассказ, лекция,	спортивные и	рюкзак,

	ориентировани е	просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	топографически е карты разных масштабов и назначения, литература	спальники, туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, репшнуры, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, спортивные компасы, рулетка, шагомер, метр, столики под карту
3	Спортивное и ориентировани е	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	спортивные и топографически е карты разных масштабов и назначения, литература, плакаты	спортивные компасы,рулетк а, шагомер, метр
4	Техника спортивного туризма	рассказ, лекция, упражнения, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	плакаты	туристические коврики, страховочные системы, страховочные карабины, каска, репшнуры, веревки, лыжи, палки
5	Обеспечение безопасности. Основы медицинских знаний	рассказ, лекция, конкурс знаний и умений, работа с раздаточным материалом, взаимообучение, занятие – викторина,	карточки с заданиями по ПДП, литература	медаптечка, шины, носилки, волокуши, репшнуры

		интегрированные занятия, индивидуальная работа, работа в парах		
6	Судейство туристских соревнований	рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, работа с раздаточным материалом, взаимообучение	литература, карты, плакаты. Регламенты, и правила соревнований по спортивному туризму	страховочные системы, страховочные карабины, каски, репшнуры, веревки, компасы,
7	Общая и специальная физическая подготовка, участие в экскурсиях походах и соревнованиях	рассказ, лекция, работа с раздаточным материалом, индивидуальная работа, работа в парах, взаимообучение, инструктаж, рассказ, практические занятия, работы на местности	литература, отчеты по походам, карты, плакаты	Футбольный и волейбольные мячи, лыжи, веревки, карабины, репшнуры, страховочная система, секундомер, рюкзаки, спальники, туристические коврики, страховочные системы, каски, веревки, котлы, топоры, пилы, палатки, ремонтный набор, лыжи, палки, компасы

### Учебное оснащение программы

1	Рюкзаки	2 шт.
2	Спальные мешки	15 шт.
3	Коврики туристические	15 шт.
4	Палатки	На 15 чел.
5	Тент костровой	1 шт.
6	Котлы 7 и 8 литров	1 комплект
7	Костровой трос	1 шт.
8	Черпаки	2 шт.

9	Топор	2 шт.
10	Пила	1 шт.
11	Ремнабор	1 комплект
12	Медаптечка	1 комплект
13	Спортивные и топографические разных масштабов карты	1 комплект
14	Компасы	5 шт.
15	Льжи туристические	15 пар
16	Палки лыжные	15 пар
17	Страховочные системы	5 комплектов
18	Карабины страховочные	4 шт.
19	Жумар	2 шт.
20	Инвар	2 шт.
21	Рулетка 5 м	1 шт.
22	Метровая линейка	1 шт.
23	Секундомер	1 шт.
24	Веревка Ø 10 мм	50 м.
25	Веревка Ø 6 мм	50 м.
26	Противогазы	15 шт.

## **Контрольно-измерительные материалы**

Программой предусмотрены контрольные измерения, включающие в себя как выполнение контрольных практических заданий, так и участие в соревнованиях. Итоговой аттестацией является участие в районных соревнованиях «Школа безопасности» и «Туристическое многоборье». Данная форма выбрана, как комплексная проверка освоения материала программы, позволяющая оценить полученные умения и навыки в практической взаимосвязи.

### **1-й год обучения**

#### **Начальный срез знаний**

1. Что значит ориентироваться?

(Ориентироваться - это значит определять на местности или на карте стороны горизонта.)

2. Отгадайте загадку: Он на листок бумаги похож, нашей Земли очень умный чертеж (план местности)

3. Назовите основные стороны горизонта (север, юг, запад, восток)

4. Что такое рельеф? (все неровности земной поверхности)

5. Как определить на плане местности, где овраг, а где холм? (по бергштрихам)

6. Прибор, с помощью которого можно определить азимут? (компас)

7. Назовите части холма? (вершина, склон, подошва)

8. Высота от подошвы до вершины холма называется? (относительная)

9. Назовите вид масштаба в 1 см – 100м (именованный)

10. Сторона горизонта противоположная югу (север)

#### **Промежуточный срез знаний**

А) Кроссворд - Личное снаряжение туриста (Приложение №1)

Б) Подберите соответствие определению и понятию

1. Азимут.

2. План местности.

3. Рельеф.

4. Ориентирование.

5. Абсолютная высота.

6. Масштаб.

7. Горизонтали.

8. Относительная высота

а) Чертеж, изображающий небольшой участок земной поверхности сверху в уменьшенном виде.

б) Число, показывающее во сколько раз расстояние на местности больше чем на плане

в) Определение своего местоположения относительно сторон горизонта.

г) Угол между направлением на север и на какой-нибудь предмет.

д) Все неровности земной поверхности.

е) Превышение высоты точки земной поверхности над уровнем моря.

ж) Условные линии, соединяющие точки земной поверхности с одинаковой абсолютной высотой.

з) Высота от подошвы до вершины

**Правильные ответы 1г,2а,3д,4в,5е,6б,7ж,8з**

### **Итоговый срез знаний**

Тест - Основы туристской подготовки (Приложение №2)

Выберите из картотеки встречающиеся в описании топонимы.  
(Приложение № 3)

### **2-й год обучения**

#### **Начальный срез знаний**

1. Перечислите вид костров которые вы знаете.
2. Напишите в две колонки временные и постоянные должности в туристической группе.
3. Как при помощи циферблата часов определить стороны горизонта?
4. Что относится к физическим качествам туриста?
5. Нарисуйте следующие топографические знаки: *метеорологическая станция; горелый лес; непроходимое болото; дом лесника; редкий лес.*

#### **Промежуточный срез знаний**

Тест - Основы туристской подготовки пеших и лыжных походов (Приложение № 4 )

#### **Итоговый срез знаний**

1. В чем различие между плановым и самодеятельным туризмом?
2. Что входит в ремонтный набор?
3. Что накидывают на палатку сверху в непогоду?
4. Какие приемы самоконтроля вы знаете?
5. Перечислите обязанности завхоза по снаряжению.
6. Что относится к волевым качествам туриста?
8. На какие виды делятся соревнования по спортивному ориентированию?
9. Какие существующие способы обеззараживания воды вы знаете?
10. Из международной знаковой системы оповещения нарисуй следующие знаки: *нужны пища и вода; следую в этом направлении; нужны медикаменты; требуются карта и компас; укажите направления следования.*
11. Контроль за состоянием здоровья участников похода.
12. Меры предупреждения пищевых отравлений и первая помощь.
13. Различные виды ожогов, их предупреждение и первая помощь.
14. Оказание первой помощи при поражении молнией.
15. Меры безопасности при купании в походе и первая помощь тонущему и утонувшему.
16. Меры предупреждения отравления ядами растений, животных, насекомых. Оказание первой помощи.
17. Приемы спасательных работ и транспортировка пострадавших в условиях туристских походов.

### **3-й год обучения**

#### **Начальный срез знаний**

1. Какой маршрут из перечисленных походов является пешим походом I категории сложности?

1) 130км 6 дн. 2) 150км 6 дн. 3) 130км 5дн. 4) 140км 6 дн. 5) 100км 6дн.

2. Какой количественный состав туристской группы, принимающей участие в походе выходного дня?

1) От 6 до 8 чел. 2) От 4 до 50 чел. 3) От 5 до 30 чел. 4) От 5 до 50 чел. 5) От 4 до 40 чел.

3. Руководителем похода I категории сложности может быть турист, достигший:

1) 20 лет 2) 14 лет; 3) 18 лет; ; 4) 16 лет.

4. Участники похода I категории сложности могут быть туристы, достигшие:

1) 16 лет; 2) 15 лет; 3) 14 лет; 4) 18 лет

5. Руководителем похода I категории сложности может быть турист, имеющий опыт участия в походах:

1) многодневных; 2) II категории сложности; 3) имеющий III спортивный разряд; 4) I категории сложности.

6. Какой пункт не входит в обязанности завхоза?

а) распределение среди участников обязанностей по подготовке продуктов; '

б) распределение среди участников обязанностей по подготовке группового снаряжения; \*

в) распределение среди участников обязанностей по подготовке личного снаряжения;

г) ведет учет продуктов питания на маршруте;

д) составляет меню.

7. Какие обязанности не распределяются в самостоятельных походах I категории сложности?

1) санинструктор; 2) завхоз; 3) руководитель группы; 4) культмассовик; 5) ответственный за дневник; 6) штурман.

8. Что не включает в себя изучения района путешествия?

а) знакомство с литературой (в том числе и художественной);

б) картографический материал;

в) беседы с людьми, побывавшими в местах путешествия;

г) изучение политической карты мира.

9. Какие документы перед выходом на маршрут нет необходимости оформлять?

1) маршрутный лист; 2) маршрутная карта; 3) маршрутная книжка; 4) командировочное удостоверение.

#### **Промежуточный срез знаний**

*Практические задания:* Отработка отдельных технических приемов для преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него встречающихся в летних, зимних и горных походах.

Организация и проведение работ по транспортировке терпящего бедствие

### Итоговый срез знаний

1. Перечислить основные требования безопасности к местам привалов и ночлегов:

1) затопляемые речные отмели;	7)	в живописных местах;
2) русла пересохших протоков;	8)	на раноосвещаемом месте;
3) на низменных местах;	9)	под откосом берега;
4) на гребнях, вершинах холмов;	10)	около подрубленных деревьев;
5) под одиноко стоящим деревом	11)	выше по течению реки от последнего пункта.
6) в чаще хвойного леса;		

2. Время отдыха в пешем походе на малом привале рекомендуется не более:

1) 20 мин. 2) 40 мин. 3) 10 мин. 4) 30 мин.

3. Продолжительность обеденного привала в пешем походе рекомендуется:

1) 2-4 ч. 2) 1-2 ч. 3) 5-6ч.

4. Нельзя разводить костер ближе от деревьев чем:

1) 4-6м. 3) 1-2м.

2) 2-3 м. 4) 7-8м.

5. Жгут может находиться на конечности летом не более:

1) 30 мин. 3) 50 мин. 5) 90 мин.

2) 40 мин. 4) 1 часа. 6) 2 часов.

6. Какие наблюдения касаются изменения погоды, ее предсказания?

a. топографические; 3) метеорологические; 5) гляциологические.

b. геологические; 4) гидрологические 7. Признаки хорошей, ясной

погоды:

a. давление воздуха падает; 4) вечером теплее, чем днем;

b. давление воздуха растет; 5) солнце садится в тучу.

c. роса или иней не появляются;

7. Что означает: прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе соревнований?

a. ориентирование в заданном направлении; 3) ориентирование на маркированной трассе.

b. ориентирование по выбору;

8. Какие этапы в туристической полосе препятствий являются технически сложными?

a. переправа на плавсредствах; 4) навесная переправа;

b. движение по кочкам; 5) транспортировка пострадавшего.

c. переправа через реку в брод;

9. За сколько минут до основного старта выдается карта ориентировщику?

1) за 1 мин. 2) за 2 мин. 3) за 3 мин.



## 4-й год обучения

### Начальный срез знаний

Тест - Туристская тактика, топография и ориентирование (Приложение №5)

### Промежуточный срез знаний

Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

### Итоговый срез знаний

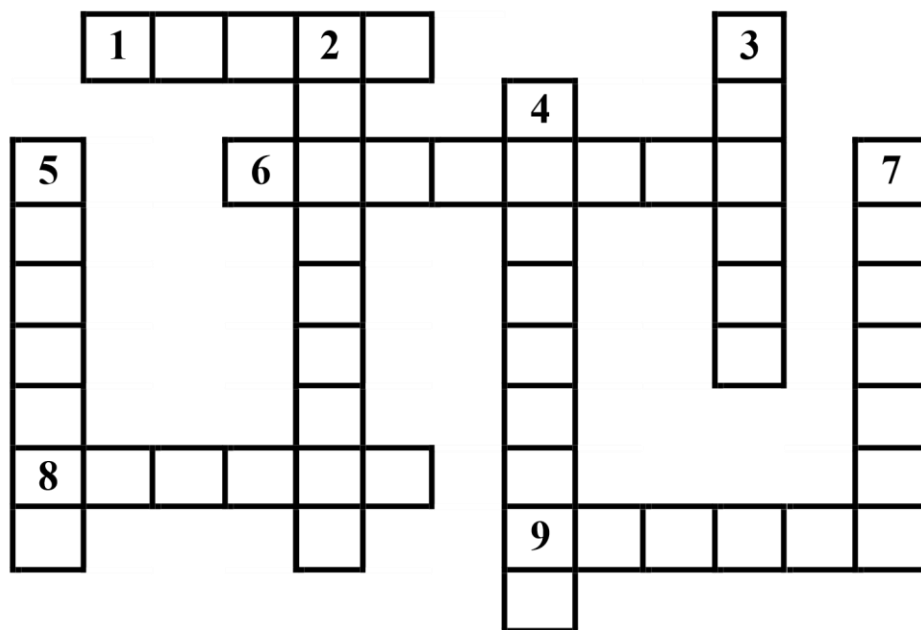
1. Тест - Действия при обморожении (Приложение №: 6)
2. Подготовка отчета о многодневном походе.
3. Участие в республиканском конкурсе отчетов.

## Приложение №1

### 1-й год обучения

#### Личное снаряжение туриста

1. посуда
6. клеенка от дождя
8. верхняя одежда
9. посуда
2. обувь туриста
3. в него все складывают
4. головной убор
5. пятая точка
7. емкость для жидкости



- 1-Ложка, 2-  
Кроссовки, 3-  
Рюкзак, 4-

Бейсболка, 5-Сидушка, 6-Дождевик, 7-бутылка, 8-Куртка, 9-Котелок

## Приложение №2 Основы туристской подготовки

А.Какие вещи укладываются вниз рюкзака?

1)сыпучие; 2) тяжелые; 3) мягкие; 4) срочно не нужные; 5) спальный мешок.

Б. Какие продукты не рекомендуется брать в поход?

1) консервы; 2) сметану; 3) стуженное молоко; 4) сухое молоко; 5) специи  
б) мясо.

В. Какие из перечисленных ягод являются ядовитыми?

- 1) малина; 2) земляника; 3) волчье лыко; 4) черника; 5) вороний глаз.

### **Приложение № 3**

Выберите из картотеки встречающиеся в описании топонимы.

«Приключения Алеша Поповича»

Жил на Руси богатырь славный Алеша Попович, и умел он только на печи лежать, да с Тугариным Змеем воевать. Отправился он однажды золото народное из лап тугаринских высвободить. Путь его лежал через лес березовый, мимо гнилого болота, через которое тропинка была. Зашел Алеша в самую чащу леса и видит живописное озеро, а возле него дом лесника. Спрашивает он лесника, как попасть ему к реке, где тугаринское войско расположилось. А старик ему отвечает, путь далекий тебе предстоит. Сначала пойдешь по грунтовой дороге, свернешь в сосновый лес. Там увидишь колодец, смело от него ступай к роднику, у родника есть глубокий овраг, перейдешь его и увидишь луг, на том лугу стоит одинокое дерево. Подойдешь к нему, Тугарин сам и появится. И отправился Алеша Попович в путь.

### **2-й год обучения**

#### **Приложение №4**

**Тест - Основы туристской подготовки пеших и лыжных походов 1.** Что из перечисленных вещей не относится к групповому снаряжению? а) ремнабор б) палатка в) рюкзак г) кухонный тент

2. Какая должность в туристической группе является второй по старшинству? а) казначей б) командир в) краевед г) комиссар

3. Кто в туристической группе отвечает за порядок на территории бивака? а) физорг б) санитар в) культ массовик г) повар

4. Через какое время в пути группа должна сделать первый привал? а) 15 мин б) 30 мин в) 45 мин г) 1 час

5. Какая из перечисленных круп варится на костре дольше всех (1 час 30 мин)? а) рис б) перловая крупа в) гречневая крупа г) овсяная крупа

6. Какой из перечисленных узлов не применяется для образования петли на веревке? а) австрийский б) фломанский в) пустышка г) двойной узел

7. Какой из перечисленных диаметров веревки встречается в туризме? а) 10 мм б) 15 мм в) 5 мм г) 20 мм

8. В какую сторону направлено ребро между двумя гранями квартального столба с наименьшими показателями? а) север б) юг в) запад г) восток

9. Что обозначает топографический знак в форме треугольника на спортивной карте? а) овраг б) привал в) старт г) финиш

10. Какой вид масштаба изображается следующим способом: *1:1000* а) словесный б) численный в) линейный г) дробный

## 4-й год обучения Приложение №5

**Тест - Туристская тактика, топография и ориентирование** А) Какой костер является длительного действия?

1) звездный; 2) пионерский; 3) **нодья**; 4) шалаш; 5) колодец; Б) Какой тип костров применяется для обогрева большой группы?

1) шалаш; 2) камин; 3) **таежный**; 4) пионерский; 5) звездный; 6) полинезийский.

В) Какой тип костра применяется для разжигания на открытой местности в ветреную погоду?

1) таежный; 2) камин; 3) пионерский; 4) полинезийский. 5) звездный;

Г) Какая карта наиболее приемлема при подготовке маршрута многодневного похода?

1) политическая; 2) экономическая; 3) административная; 4) топографическая; 5) спортивная.

Д) Какая карта наиболее приемлема на маршруте (исходя из масштаба)? 1) мелкомасштабная; 2) крупномасштабная; 3) макромасштабная; 4) не масштабная.

Е) Всегда ли нужен линейный масштаб на картах (оригинал)? 1) да; 2) нет.

Ж) Сколько километров в одном сантиметре в масштабе 1:50000?

1) 50; 2) 5;

3) 0,5; 4) 500;

5. 0,05

З). Какие условные знаки не являются масштабными?

1) изображение рек; 2) Изображение населенных пунктов, 3) изображение дорог; 4) озера.

### Список литературы

1. Алексеев А.А «Питание в туристском походе».- М.: ЦДЮТур, 1996.
2. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода.- М.,1986.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования «Туристы- проводники»-М.: ЦДЮТур, 2002.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М., 1997.
5. Куприна Л.Е. Азбука туриста – эколога. - М.,1991.
6. Танцура А.В. Программа для системы дополнительного образования «Наедине с природой».- Омск, 2007.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
8. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983.
9. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12.
10. Походная туристская игротка: Сборник №1.- М.: Турист, 1991.

11. Правила организации и проведения соревнований по туризму учащихся Российской Федерации.- Ижевск, 1997.
12. Энциклопедия туриста. – М., 1993.
13. Учебник ОБЖ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников 5-11 класс- М.: Просвещение, 2015