

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению Методическим  
советом МБУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
Протокол от 28.08.2023г. №1

Утверждена  
Директором МБУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
Г.Ф.Войтюшенко  
Приказ от 28.08.2023г. № 75



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«СЕДОЙ УРАЛ (СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)»**

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст обучающихся 7 - 17 лет

**Разработчик:**  
Соснин Роман Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,  
высшая категория

Каменск-Уральский, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Обоснование программы.** Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Программа «Седой Урал (спортивный туризм)» предполагает использование различных образовательных конструкторов при подготовке учащихся к соревнованиям по спортивному туризму и походам, а также для проектной и исследовательской деятельности. Участие во Всероссийских, областных и муниципальных соревнованиях по спортивному туризму и при проведении походов постоянно требуют от ребят новые знания и умения. При подготовке к соревнованиям более высокого уровня требования к умениям и навыкам спортсменов постоянно повышаются, и учащиеся осваивают новые навыки. Это позволяет спортсменам обучаться по данной программе несколько лет, накапливая знания и опыт. Таким образом, программа предусматривает обучение с усложнением содержания материала по принципу восходящей и расширяющейся дидактической спирали.

**Работа с детьми** в Спортивном туризме находится в условиях интенсивного развития на территории России. Российские спортсмены имеют выдающиеся спортивные достижения по прохождению маршрутов мирового уровня, и пользуется заслуженным авторитетом среди спортсменов всей планеты. МЧС оценивает «потенциальное увеличение количества туристов, увлекающихся активными видами туризма в 2,5 млн. человек ежегодно» (Проект концепции развития сервиса обеспечения безопасности туристской деятельности в РФ 2010 г). В несколько раз возросло количество спортсменов, являющимися учащимися в отделениях и специализированных школах спортивного туризма в ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Тысячи спортсменов обучаются в кружках и секция учебных заведений дополнительного образования детских и юношеских центров ДДЮТ, СЮТУР, участвуют в массовых мероприятиях молодежного туризма системы Министерства физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики. Все три компонента названия этого Министерства представлены в спортивном туризме России.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

**Связь с уже существующими по данному направлению программами.** После освоения данной программы обучающиеся могут продолжить знакомство с туризмом в рамках других специализированных программ по выбору.

**Степень авторства:** модифицированная

**Новизна программы.** Многолетний опыт с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучения правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма

**Актуальность программы.** Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

**Педагогическая целесообразность** и практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных

навыков в группе.

**Отличительная особенность.** Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Многолетняя апробация программы позволяет сделать выводы о качественном отличии в составе учебных групп, прошедших обучение по данной программе от групп, занимавшихся по типовым программам: увеличилось число ребят выполняющих нормативы по СТ, увеличилось количество ребят, которые выполняют в более юном возрасте нормативы взрослых разрядов, увеличился процент детей, связывающих свои ожидания с профессиями спасателя, тренера – преподавателя или тренера-помощника, а также гида-проводника.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

**Цель программы:** Основная цель – не только спортивные результаты, но и развитие и воспитание обучающихся, знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования. Формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах, формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию, допрофессиональная подготовка и профессиональная ориентация.

**Задачи программы:**

**Обучающие**

- усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основ краеведческой работы;

**Развивающие**

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

**Воспитывающие**

- воспитание любви к своему краю, отечеству;

- физическое и духовное совершенствование.

**Отличительные особенности программы. Этапы реализации программы.**

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

**Условия реализации программы:**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 18 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год, но в случае необходимости может использоваться в течение большего срока, причем работа по программе строится с учетом ближних и дальних

перспектив.

### **Формы и режим занятий.**

Учебное время, подтверждённое программой, составляет 380 часов за 9 месяцев учебного года.

### **Основные формы организации образовательного процесса по программе:**

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.

### **Организация учебной деятельности.**

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные и топографические карты, фотографии, отчёты о походах, тематические подборки из периодических изданий и литературных источников), новейшего туристского снаряжения и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей). Практические занятия проводятся преимущественно в специально оборудованном спортивном зале, на местности со сложным рельефом или условиями прохождения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом исходя из местных условий деятельности объединения.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

#### **По завершении первого года обучения.**

*Обучающиеся должны знать:*

- основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса в спортивном зале и в полевых условиях;
- требования к организации и проведению туристских соревнований и походов, оформлению документации;
- нормативы выполнения спортивных разрядов и званий по туризму;

*Обучающиеся должны уметь:*

- применять на практике полученные знания по технике и тактике преодоления естественных и искусственных препятствий, организации туристского быта, оказанию первой медицинской помощи, владеть приемами организации страховки и самостраховки при преодолении сложных участков местности, владеть основными приемами ориентирования на местности.

#### **Способы определения результативности.**

Контроль может проводиться в следующих формах:

1. Выполнение нормативов
2. Контрольное упражнение
3. Участие в соревнованиях
4. Собеседование
5. Вопросник по программе

### **Учебный план объединения по профилю «Спортивный туризм»**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	1	1	0
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	3	1	2
<b>2</b>	<b>Основы альпинизма и скалолазания.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	1	1	0
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	1	1	0

2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	1	3
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	1	0	1
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	2	0	2
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	2	0	2
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	0	6
<b>4</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
4.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	3	3	0
4.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	3	3	0
4.3	Памятники природы Каменского района.	2	1	1
<b>5</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	1	1	0
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	0	2
5.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	1	1
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
<b>6</b>	<b>Обеспечение безопасности в походах. Преодоление естественных препятствий в походах.</b>	<b>200</b>	<b>42</b>	<b>158</b>
6.1	Техника безопасности при проведении походов.	3	2	1
6.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	2	1	1
6.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	191	38	153
6.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2	0	2
6.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2	1	1
<b>7</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>49</b>	<b>2</b>	<b>47</b>
7.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	1	1
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1
7.3	Общая физическая подготовка.	25	0	25
7.4	Специальная физическая подготовка.	20	0	20
<b>8</b>	<b>Контрольные упражнения и соревнования.</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
8.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	20	0	20
<b>9</b>	<b>Походы и экскурсии.</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>380</b>	<b>60</b>	<b>320</b>

### Учебная программа объединения «Спортивный туризм»

#### 1. Основы туристской подготовки.

##### 1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские

путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

### **1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.**

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

#### **Практические занятия.**

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

**1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.** Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов.

#### **Практические занятия.**

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

## **2. Основы альпинизма и скалолазания.**

**2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.** Когда и с чего начинается история альпинизма. Разница между понятиями *альпинизм* и *скалолазание*. Специфика горного туризма. Знакомство с известными альпинистами региона.

**Практические занятия.** Мастер-класс с альпинистами.

### **2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.**

Что такое рельеф? Изучение рельефа на картах. Формы рельефа. Характеристика горного массива. Процессы горообразования. Кавказ. Западный Кавказ.

#### **Практические занятия.**

Изучение на местности рельефа своего района.

### **2.3. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.**

Обвязки, скальные туфли, мешочки для магнезии, магнезия. Веревки: статическая и динамическая, виды страховки в связке, обвязки, обувь для трекинга, рюкзаки и спальники, карабины и зажимы.

Правила скалолазания. Техника работы на стенде с зацепами. Техника работы на естественном рельефе.

Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантинном, самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

#### **Практические занятия.**

Работа на скалодроме. Отработка движений группы в горной местности.

## **3. Топография и ориентирование.**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.**

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внемасштабные).

#### **Практические занятия.**

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Работа

с разными видами карт. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков.

### **3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.**

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **Практические занятия.**

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

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

### **3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

#### **Практические занятия.**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию. По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ». По времени проведения соревнований:
  - дневные (в светлое время суток);
  - ночные (в темное время суток) По способу старта спортсменов:
    - индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
    - эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
    - групповые (спортсмены имеют общее время старта). По способу определения результата соревнований:
      - однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
      - многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);

- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).
- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).
- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

#### **Практические занятия.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **4. Краеведение.**

#### **4.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.**

Географическое положение родного края, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые края. История края, памятные события, проходившие на его территории. Экскурсионные объекты.

#### **Практические занятия.**

Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих игр, викторин.

#### **4.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края.**

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

#### **Практические занятия.**

Экскурсии по окрестностям. Посещение музеев.

#### **4.3. Памятники природы Каменского района.**

Знакомство с памятниками природы Каменского района, их историей. Охрана памятников.

#### **Практические занятия.**

Создание карты Памятников природы Каменского района.

### **5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

#### **5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.**

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

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

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

#### **Практические занятия.**

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для

тренировок и походов, уход за вещами. Комплектование аптечки.

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

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

#### **Практические занятия.**

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

### **5.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения.**

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

#### **Практические занятия.**

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

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

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### **Практические занятия.**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5.5 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте.

#### **Практические занятия.**

Отработка техники безопасности на тренировках и в походах.

## **6. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.**

**6.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.** Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте. Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в темное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

#### **Практические занятия.**

Организация походов выходного дня, степенных.

**6.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач.

**6.3. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.**

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов,

преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

#### **Практические занятия.**

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

#### **6.4. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.**

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

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

#### **Практические занятия.**

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

#### **6.5. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.**

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

#### **Практические занятия.**

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

#### **6.6. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.**

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

#### **Практические занятия.**

Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам. Знакомство с работой ПСС.

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

#### **7.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный 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.

#### **Практические занятия.**

Изучение строения и функций организма.

#### **7.2. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### **7.3. Общая физическая подготовка.**

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки —

развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. 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. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

#### **Практические занятия.**

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.

#### **7.4. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к нагрузкам, развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих соревнований.

#### **Практические занятия.**

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

#### **7.5. Выполнение технических приемов.**

Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

#### **Практические занятия.**

Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

### **8. Контрольные упражнения и соревнования.**

#### **8.1. Контрольные упражнения.**

Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

#### **Соревнования по спортивному туризму.**

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному туризму.

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

### **9. Походы и экскурсии.**

#### **Практические занятия.**

Проведение походов и экскурсий для знакомства с достопримечательностями родного края и практического использования навыков, полученных на занятиях.

## Список литературы

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
10. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
15. Методика учебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
16. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
17. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
18. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
19. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
24. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
25. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.