

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент социальной политики и спорта
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано
Методическим советом
МБУ «СШ « Магнитная Стрелка »
Протокол № _____ от _____

Утверждено
приказом директора МБУ
«СШ « Магнитная Стрелка »
№ _____ от _____
_____ С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 5 лет
Автор: Аринушкин Петр Григорьевич,
Тренер-преподаватель по спортивному туризму,
Аринушкина Марина Федоровна,
Тренер-преподаватель по спортивному туризму

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Группы начальной подготовки 1 года обучения	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Методическая часть (содержание учебной программы группы начальной подготовки 1 год обучения)	7
2.3. Система контроля и зачетные требования	18
3. Группы начальной подготовки 2 года обучения	19
3.1. Учебный план	19
3.2. Методическая часть (содержание учебной программы группы начальной подготовки 2 год обучения)	22
3.3. Система контроля и зачетные требования.	47
4. Учебно-тренировочный этап 1 го года обучения	49
4.1. Учебно-тематический план	49
4.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения).	52
4.3. Судейская практика на соревнованиях	74
4.4. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)	75
4.5. Система контроля и зачетные требования	79
5. Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	80
5.1. Учебно-тематический план этапа учебно-тренировочной подготовки	80
5.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения).	83
5.3. Инструкторская практика	106
5.4. Спортивные походы	107
5.5. Система контроля и зачетные требования.	109
6. Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	112
6.1. Учебно-тематический план этапа учебно-тренировочной подготовки	112
6.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 3 года обучения).	113
6.3. Система контроля и зачетные требования.	134
7. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	135
8. Перечень личного туристского снаряжения учащегося	141
9. Перечень информационного обеспечения	143

1. Пояснительная записка.

Пеший туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самостоятельные пешие маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей.

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, и физического развития, способствует изучению Родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа объединения кружка рассчитана на учащихся 6- 11 классов и предусматривает приобретение ими основных занятий о своём крае, технике и тактике туризма, ориентирований на местности, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Программа рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристических соревнований учащихся-с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Режим организации и работы

Программы каждого года занятий рассчитаны на ГНП-1,2 годов обучения. УТГ-1,2,3,4 годов обучения, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Цели и задачи.

Главная задача секции пешеходного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Конкретные цели - летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года работы кружка. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков, «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков, а также укрепление здоровья.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Значение туристско-краеведческой деятельности играет огромную роль также в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности; в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе; воспитании волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

2. Группы начальной подготовки 1 года обучения.

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	-	1
1.2	Воспитательная роль туризма	1	-	1
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6
1.7	Туристские должности в группе	6	2	6
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	15	2	13
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	8	1	7
1.10	Подведение итогов похода	8	7	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	26	2	24
		111	16	95
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
2.2	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	4	1	3
2.7	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
		22	7	15
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	6	1	5
3.3.	Изучение района путешествия	5	1	4

3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	5	1	4
		20	4	16
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
Итого:		10	4	6
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.4	Специальная физическая подготовка	20	1	19
Итого:		53	4	49
6. Зачетные мероприятия				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
Итого:		216	35	181

2.2. Методическая часть (содержание учебной программы группы начальной подготовки 1 год обучения).

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Привлечение, детей к занятиям физкультуре и спорту и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивно-оздоровительного туризма;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирует основ знаний и умений спортивно оздоровительного туризма;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности, на основе занятий различными видами физических упражнений;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида деятельности для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- Подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовка соответствующей возрастной группе.

Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма

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

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

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

Воспитательная роль туризма

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

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

Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

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

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

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

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

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

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Разработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по ито-

гам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

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

Туристские слеты и соревнования

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

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

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

Условные знаки

Понятие о топографических знаках:

- изучение топонимов по группам;
- масштабные и внес масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки;
- сочетание знаков;
- пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф»:

- способы изображения рельефа на картах;
- сущность способа горизонталей;
- сечение;
- заложение;
- горизонталей основные, утолщенные, полу-горизонталей;
- бергштрих;
- подписи горизонталей;
- отметки высот, урезом вод;
- типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте;
- характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Компас. Работа с компасом

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

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

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

Практические занятия на местности. 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.).

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

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

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

Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

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

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и 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 организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Походная медицинская аптечка

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

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

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штор-

мовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа 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 туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2.3. Система контроля и зачетные требования

Зачетные соревнования по туристскому многоборью

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

Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 1-2 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

3. Группы начальной подготовки 2 года обучения.

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	1	1
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	4	2	2
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	3	1	2
		9	4	5
2. Туристская топография и ориентирование на местности				
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	1	3
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	1	1
2.7	Виды ориентирования на местности	2	1	1
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1
2.11	Топографическая съемка местности	8	1	7
		35	13	22
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	6	1	5
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1
3.5	Питание в спортивных походах	4	2	2

3.6	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1
3.7	Общественно полезная работа в походе	2	1	1
		22	7	15
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
4.2	Туристские возможности родного края	2	-	2
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	2	-	2
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	4	1	3
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2
		16	4	12
5. Основы медико-санитарной подготовки				
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2
5.4	Основы анатомического строения человека	2	1	1
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1	2
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2
		29	9	20
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	-	2
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-
		7	3	4
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)				

7.1	Виды туристского многоборья	4	2	2
7.2	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	4	2	2
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	5	1	4
7.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	36	4	32
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	5	1	4
7.6	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	30	2	28
7.7	Организация страховки и самостраховки	10	2	8
		94	14	80
8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивному походу	2	1	1
8.2	Привалы и ночлеги	4		4
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	5	1	4
8.4	Режим походного дня	3	1	2
8.5	Подведение итогов похода	3	1	2
		17	4	13
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-
9.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
9.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16
9.4	Основы скалолазания	14	2	12
9.5	Прием контрольных нормативов	16	-	16
		66	4	62
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
Итого		288	70	254

3.2. Методическая часть (содержание учебной программы группы начальной подготовки 2 год обучения).

Теоретическая подготовка

Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД — коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей - сто дорог (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований).

Практические занятия на местности. «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

Воспитательная роль туристского многоборья

Спортивный туризм (туристское многоборье) - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.).

Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

Туристская топография и ориентирование на местности

Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

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

Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практические занятия в помещении. Рисовка топографических знаков, Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Практические занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

Изображение рельефа на картах

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная

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

Практические занятия в помещении. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа — холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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

Измерение расстояний и азимутов на местности

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точно-

стью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

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

Виды ориентирования на местности

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой - на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. 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. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по **легенде**. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

Ориентирование в спортивном походе

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

Практические занятия на местности. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

Топографическая съемка местности

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

Организация туристского быта в полевых условиях

Должностное самоуправление в спортивном туризме

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

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

Практические занятия на местности. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

Биваки. Организация бивачных работ

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье.

Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печь. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных па-

раметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью

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

Практические занятия в помещении. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

Питание и режим дня в спортивных походах

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. **Меню** некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития).

Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

Режим дня туриста, спортсмена

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

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

Общественно полезная работа в походе

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Практические занятия на местности. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

Обеспечение безопасности в походах и на соревнованиях по спортивному туризму. Основы медико-санитарной подготовки. Личная гигиена туристов

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

Медицинская аптечка для спортивных походов

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и

дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

Основы анатомического строения человека

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

Оказание первой доврачебной помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

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

Основные приемы самомассажа

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

Практические занятия в помещении. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристспортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Правила безопасности при занятиях спортом

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

Практические занятия в помещении. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов.

Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

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

Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)

Виды туристского многоборья

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

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремья», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Практические занятия на местности. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

Турист-спортсмен и команда туристского многоборья

Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руко-

водителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении. Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Практические занятия на местности. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

Технические этапы пешей дистанции 1-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

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

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;

- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);
- переправа через водную преграду на плавсредствах;
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

Техника и тактика пешего туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса

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

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута:

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

Техника и тактика лыжного туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных ва-

риантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

Организация страховки и самостраховки

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Пруси́к для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)

Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Привалы и ночлеги

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

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организаци-

ей привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

Техника и тактика в некатегорийных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

Подведение итогов похода

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

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

Общая и специальная физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Общая физическая подготовка

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

Специальная физическая подготовка

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

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основы скалолазания

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практические занятия в помещении. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание

на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брускам, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Практические занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

3.3. Система контроля и зачетные требования.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

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

Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практические занятия в помещении. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1 –го и 2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

Зачетная экспедиция (поход)

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

4. Учебно-тренировочный этап 1 года обучения

4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Туристское многоборье, история развития	3	1	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)	3	1	2
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	4	2	2
		10	4	6
2. Туристская топография и ориентирование на местности				
2.1	Основы топографии и картографии	10	2	8
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	24	4	20
2.4	Техника ориентирования в походах	6	2	4
2.5	Топографическая съемка местности	5	1	4
		49	11	38
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	-	2
3.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований	6	2	4
3.3	Питание в спортивных походах	4	1	3
3.4	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1
3.5	Организация туристского быта	4	1	3
		17	4	13
4. Краеведение				
4.1	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	4	2	2
4.2	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	3	1	2
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	4	1	3
4.4	Общественно полезная работа в походе	6	2	4

4.5	Топонимика родного края	3	1	2
		20	7	13
5. Основы медико-санитарной подготовки				
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.2	Медицинская аптечка	2	-	2
5.3	Основы анатомического строения человека	4	2	2
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.5	Транспортировка пострадавшего	4	-	4
5.6	Техника самомассажа и массажа	6	2	4
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2
		34	8	26
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Безопасность в спортивном туризме	3	1	2
6.2	Безопасность на дистанциях соревнований	3	2	1
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2
		9	4	5
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)				
7.1.	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	46	4	42
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	30	2	28
7.3	Организация и техника страховки в туризме	9	1	8
7.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	10	2	8
7.5	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2
7.6	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3
		103	12	91
8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	4	1	3

8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	10	2	8
8.3	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	4	-	4
		18	3	15
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Общая физическая подготовка	18	-	18
9.2	Специальная физическая подготовка	16	-	16
9.3	Техника и тактика скалолазания	14	2	12
9.4	Прием контрольных нормативов	16	-	16
		64	2	62
10. Зачетная экспедиция (поход)				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
Итого		324	55	269

4.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения).

Учебно-тренировочный этап:

формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемлемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения, на том этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- Совершенствование в технике и тактике спортивно- оздоровительного туризма, приобретение соревновательного опыта путем участие в соревнованиях;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физическим и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Основы туристско-спортивной подготовки

Туристское многоборье, история развития

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивным походам.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях туристского многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника, определение индивиду-

альных образовательных маршрутов - циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нестандартных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме

Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

Туристская топография и ориентирование на местности

Основы топографии и картографии

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматштабные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды

КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

Техника и тактика ориентирования на местности

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением

(рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера). Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

Техника ориентирования в походах

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной (параллельной) ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практические занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Практические занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отра-

ботка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

Топографическая съемка местности

Понятие «топографическая съемка местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Соревнования по топографической съемке местности. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности. Глазомерная съемка. Маршрутная съемка.

Приемы для съемки местности. Измерения расстояний на местности и карте с помощью азимутальных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, 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. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Практические занятия в помещении. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съемки местности.

Практические занятия на местности. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Организация туристского быта в полевых условиях

Должностное самоуправление в спортивном туризме

Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода, спортивных соревнований. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

Снаряжение для спортивных походов и соревнований

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

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

Питание в спортивных походах

Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

Практические занятия на местности. Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и

упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

Режим дня туриста, спортсмена

Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой) день, дневка, полу-днёвка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту (переходу), соревнованиям (дистанции). Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

Организация туристского быта

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каннов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление. Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

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

Краеведение

Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

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

Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе

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

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

Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае

Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оцен-

ке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

Общественно полезная работа в походе

Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

Практические занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

Топонимика родного края

Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края; выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

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

Обеспечение безопасности

Основы медико-санитарной подготовки

Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Виды и приемы закаливания. Значение регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе, в лесу для укрепления здоровья. Влияние горного разреженного воздуха и воздуха сосновых лесов на организм человека. Режим питания в дни тренировок, во время походов (переходов) и соревнований. Водный и солевой режим. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом - причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в разных частях тела (мышцах), повышение температуры тела, горечь во рту, боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отечность, сухость во рту и др. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потертостей и мозолей. Практические занятия в помещении. Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Игра-тренинг «Предвестники заболеваний», профилактика травм. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсмена и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировках и в походах.

Медицинская аптечка

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

применяемые спортсменами-туристами при регулярных занятиях спортом. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав, плодов, корней.

Основы анатомического строения человека

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Оказание первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи — по алгоритму). Овладение на-

выками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

Транспортировка пострадавшего

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

Практические занятия на местности. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

Техника самомассажа и массажа

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, поврежденный мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение подвижности отдельных суставов конечностей); при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровотоочивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

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

Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (**проводится осенью**)

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья. Понятие «спортивная форма».

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

Констатирующее тестирование и диагностика (**проводится весной**)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Понятия «психолого-педагогическая характеристика личности», «психологический портрет коллектива», «самодеятельность туристского коллектива». Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонности к тому или иному виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самодеятельности туристской команды (походной группы).

Безопасность в спортивном туризме

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах.

Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

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

Безопасность на дистанциях соревнований

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности; взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, при работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического этапа (дистанции). Слаженность, сработан-

ность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

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

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

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

Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)

Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса

Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов). Параметры дистанций 2-го класса: длинная - тактико-техническая (6-9 этапов, протяженность 5-8 км, перепад высот не менее 160 м, сумма баллов не менее 280-800); короткая - техническая (6-8 этапов, протяженность до 0,5 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250-600) и личная (6-8 этапов, протяженность до 1 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил.

Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

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

вождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

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

Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса

Знакомство с дистанциями 1-2-го класса: характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнования, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 2-го класса: длинная дистанция (5—7 этапов, протяженность 2-5 км, сумма баллов не менее 400); короткая дистанция (4—5 этапов, протяженность до 1 км, сумма баллов не менее 200) и личная (3-6 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 125). Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции 2-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);

- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);
- спуск на лыжах с поворотами - слалом (длина этапа 10-12 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 10-12 м);
- скоростной спуск (длина этапа 10-12 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10-12 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2 – 3 км);
- переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с самостраховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без лыж и рюкзака (длина этапа 10-12 м, расстояние между опорами 10-20 м).

Организация и техника страховки в туризме

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-2-го класса. Короткая техническая - скальная дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при переходе от организации страховки по приему и выпуску, постановка на страховку, самостраховку). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

Индивидуальная страховочная система — требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостра-

ховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

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

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

Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)

Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды для передачи информации по радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);

- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), транспортировка пострадавшего на волокуше;
- транспортировка пострадавшего на носилках (спецполотне) по пересеченной местности.

4.3. Судейская практика на соревнованиях

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

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования. Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию.

Практические занятия на местности. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

Психологическая подготовка спортсмена

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

Практические занятия в помещении. Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастрою на достижение результата, расслабление и снятие нервного напряжения.

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

4.4. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)

Подготовка к спортивным походам (экспедициям)

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплата руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

Практические занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Техника практика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2-й категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водо-

тока. Организация переправ: на плотках, по кладам, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревке в походных условиях.

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

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

Подведение итогов туристского похода (экспедиции)

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников спортивного похода по походным административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратясь».

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными за-

даниями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозащиты.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

Техника и тактика скалолазания

История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута движения туриста-спортсмена на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

Практические занятия в помещении. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек.

Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 25 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 1-3 см) с упором ногами в стену на страховке или само страховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 20-25 м).

4.5. Система контроля и зачетные требования.

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

Зачетные мероприятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью

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

Зачетная экспедиция (поход)

Пешеходный поход 1-2-й категории сложности по горно-равнинному району или многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

5. Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.

5.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Физическая культура, спорт и туризм	3	1	2
1.2	Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)	3	1	2
1.3	Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье	6	2	4
		12	4	8
2. Топография и ориентирование на местности				
2.1	Топография и картография	10	2	8
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях	28	4	24
2.4	Топографическая съемка местности в спортивном походе	10	2	8
		52	10	42
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Самодетельность в спортивном туризме	4	2	2
3.2	Групповое (командное) и личное снаряжение	6	2	4
3.3	Питание в спортивных походах	6	2	4
3.4	Организация быта в полевых условиях	5	1	4
3.5	Общественно полезная работа в спортивном туризме	3	1	2
		24	8	16
4. Краеведение				
4.1	Краеведческая экспедиция «Отечество»	6	2	4
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции	6	2	4
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	4	1	3
		16	5	11

5. Медико-санитарная подготовка				
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
5.3	Анатомия и физиология человека	4	2	2
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.5	Транспортировка пострадавшего	6	2	4
5.6	Техника самомассажа и массажа	8	2	6
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	3	-	3
		40	11	29
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	3	1	2
6.2	Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья	3	1	2
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	4	2	2
		10	4	6
7. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)				
7.1	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	64	4	60
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	44	4	40
7.3	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)	34	4	30
7.4	Судейская практика на соревнованиях	10	2	8
7.5	Инструкторская практика	10	2	8
7.6	Психологическая подготовка	10	2	8
		172	18	154
8. Спортивные походы (пешеходный, горный и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах	4	1	3
8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах	12	2	10
8.3	Подведение итогов категорийного похода, путешествия (экспедиции)	4	-	4
		20	3	17

9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Общая физическая подготовка	25	1	24
9.2	Специальная физическая подготовка	25	1	24
9.3	Основы скалолазания	22	2	20
9.4	Прием контрольных нормативов	14	-	14
		86	4	82
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (категорийный поход)	Вне сетки часов		
Итого		432	67	365

5.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения).

Основы туристско-спортивной подготовки

Физическая культура, спорт и туризм

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодеятельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам туристского многоборья. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований туристского многоборья. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях в третьем годовом цикле. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив индивидуальных «образовательных маршрутов» - циклов подготовки к квалификационным и «ответственным» соревнованиям в четвертом году обучения. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований туристского многоборья. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

Практические занятия в помещении. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных, нестандартных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: повара, фотографа, экскурсовода, групповода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками туристских баз (инструкторами, бухгалтерами-экономистами, менеджерами); фотографом; музейными работниками (экскурсоводом, научным сотрудником, групповодом); работниками сферы обслуживания (поваром-кулинаром, шеф-поваром); медицинскими работниками (фельдшером скорой помощи, врачом врачебно-физкультурного диспансера) и др.

Топография и ориентирование на местности

Топография и картография

Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Лист карты. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни. Микрообъекты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

Практические занятия в помещении. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изу-

чение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт.

Практические занятия на местности. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

Практические занятия в помещении. Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе.

Практические занятия в помещении. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

Топографическая съемка местности в спортивном походе

Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

Практические занятия в помещении. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

Организация туристского быта в полевых условиях

Самодетельность в спортивном туризме

Понятия «самодетельность», «самодетельный туризм», «самодетельность команды», «самоуправление», «инициатива», «ответственность». Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, цели и задачи. Развитие самодетельности в походной группе и команде туристского многоборья.

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

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию самостоятельности, инициативы и навыков брать на себя ответственность за принятие решения (действия) в нестандартной, нештатной ситуации и на дистанции. Формирование навыков руководства командой.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обучении выполнения своих должностно-ролевых обязанностей на дистанциях (этапах) соревнований. Участие в художественной самостоятельности, конкурсах специалистов: поваров, редакторов стенных газет, завхозов, хронометристов и пр.

Групповое (командное) и личное снаряжение

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного похода в горах. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристских канов и технология их изготовления. Конструкции бахил для зимних походов. Материалы для их изготовления. Выкройки, технология изготовления, ремонт бахил в лыжных походах.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в лыжном походе в полевых условиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном зимнем лыжном походе. Упаковка рюкзака для лыжного похода. Подготовка группового и личного снаряжения для лыжного похода. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового снаряжения. Ремонт лыж, лыжных креплений и палок; перестановка креплений с одной лыжи на другую. Ремонт палаток и тентов, рюкзаков.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы с групповым снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт палатки, печки, канов, лыж и лыжных креплений в походных условиях.

Питание в спортивных походах

Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поли-

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

Практические занятия в помещении. Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах (ходовой день, дневка, полудневка, восхождение на пик или взятие перевала, участие в соревнованиях на различных по сложности или продолжительности дистанциях). Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Работа дежурных поваров и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре и газовых горелках в горных условиях, на перевалах и безлесной местности. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

Организация быта в полевых условиях

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, поиск и изготовление укрытий из подручных материалов. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для палатки, применение, техника безопасности. Заготовка дров для обогрева палатки печкой. Организация ночных дежурств в лагере (при ночлеге вблизи населенных пунктов, при ночлеге зимой в палатке с печкой). Организация ночевки в межсезонье в палатке без печки, а также - без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

Практические занятия на местности. Организация ночлега группы в зимних условиях в палатке с печкой. Организация ночлега в межсезонье в палатке без печки, в лесу без палатки. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

Общественно полезная работа в спортивном туризме

Фото- и видеолетопись туристских маршрутов. Работа фото- и видеокорреспондентов в туристских походах и на спортивных туристских соревнованиях. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и туризмом в средствах массовой информации. Жанры газетных заметок и статей о здоровом образе жизни, спортивных соревнованиях и туристских походах. Техническое описание туристского маршрута. Мар-

кировка троп в туристских походах, оборудование постоянных биваков. Требования к качеству и сюжетному содержанию фотографий, видеоряда. **Практические занятия в помещении.** Экскурсия в редакцию газеты, телестудию: знакомство с работой оператора, журналиста, монтажера и выпускающего, фото- и видеокорреспондента. Требования к материалам для пропагандистско-агитационной работы среди населения. Монтаж видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фотогазеты для школы, учреждения дополнительного образования, рассказывающей о туристско-спортивной деятельности объединения.

Практические занятия на местности. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов в походах, на туристских слетах и соревнованиях. Маркировка туристских маршрутов и троп, оборудование мест отдыха и биваков. Природоохранные, экологические мероприятия в туристских путешествиях.

Краеведение

Краеведческая экспедиция «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Принципы организации туристско-краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов. Концепция движения и содержание основных тематических программ. Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы участников движения. Общее ознакомление с тематикой программ. Летопись родного края. Исчезнувшие памятники России. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

Практические занятия на местности. Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фиксированию событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края.

Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции

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

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

Практические занятия в помещении. Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов.

Практические занятия на местности. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия, перевала, брода. Описание геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира (по следам жизнедеятельности). Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях - в музеях под открытым небом, в походе - на природных объектах.

Экологические проблемы и охрана окружающей среды

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

Практические занятия на местности. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

Медико-санитарная подготовка

Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

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

Практические занятия в помещении. Игра-тренинг «Предвестники утомления или перенапряжения в походе на дистанции», меры по предупреждению и профилактика утомления.

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

Походная медицинская аптечка

Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игра-тренинг «Медицинская аптечка и ее использование (дозировка, показания и противопоказания к применению (назначению) медикаментозного лечения в походных условиях)», «Зеленая аптека».

Анатомия и физиология человека

Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность спортсменов. Расчет биоритмов и их учет в планировании календаря туриста-спортсмена. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы. Закономерности биологического развития человека. Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «социальная зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата: мышц, силы мышц, быстроты, выносливости и ловкости. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

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

Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований туристского многоборья. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами в туристском походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний (простуды, гриппа, отравления и пр.). Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, череп-

но-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током, молнией.

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

Транспортировка пострадавшего

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Просмотр видеоматериалов. Знакомство с требованиями обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия на местности. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований пешеходного и лыжного туристского многоборья.

Техника самомассажа и массажа

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

Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа.

Практические занятия на местности. Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (**проводится осенью**). Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья.

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

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

Констатирующее тестирование и диагностика (**проводится весной**).

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением туристами, спортсменами дневников самоконтроля и дневников наблюдений за параметрами физического развития своего организма.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов, спортсменов на конец года, перед «ответственными» стартами (соревнованиями).

Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Психолого-астрологический портрет. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких (положительных и отрицательных) качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявление неформальных лидеров; определение степени развития самостоятельности туристской команды (походной группы); сплочение коллектива.

Обеспечение безопасности

Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме

Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом (автобусом, поездом, электропоездом, самолетом). Правила дорожного движения для пешеходов. Роль психологического климата в группе и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях туристских соревнований.

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами, кострами.

Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья

Соблюдение правил безопасности в лагере туристско-спортивной команды. Правила безопасности при автономной работе на дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пешеходных дистанциях: соблюдение контрольного времени, постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности, взаимоконтроль за самочувствием и степенью (признаками) утомления, взаимопомощь в команде при транспортировке груза, работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Слаженность, слаботанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение на техническом этапе, при работе на дистанции.

Практические занятия на местности. Формирование у туриста, спортсмена навыков обеспечения собственной безопасности. Контроль за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах, дистанциях.

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, туман, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ).

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

Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)

Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса

Цели и задачи, требования к команде туристского многоборья и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

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

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

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

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки (на колышки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса техники пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме - 3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15—25 м);

- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15—25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
- переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);
- преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);

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

Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса

Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

- длинная (6-9 этапов, протяженность 3-8 км, сумма баллов не менее 600);
 - короткая (5-7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);
 - личная (5-7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).
- Работа команды на дистанциях, **лидирующего и замыкающего** участников, наблюдателя, капитана команды.

Практические занятия на местности. Организация работы команды на дистанциях 2—3-го класса техники лыжного туризма:

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

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

Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)

Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах лыжной дистанции ПСР:

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

Судейская практика на соревнованиях

Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Проверка карт участников соревнований на финише (предварительная). Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

Практические занятия в помещении. Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей-ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования.

Практические занятия на местности. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

Психологическая подготовка

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психоло-

гическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

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

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

Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 и 2-й категорий сложности в горном районе. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях.

Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком или ледорубом. Вырубка ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумникам.

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

Подведение итогов категорийного похода, путешествия (экспедиции)

Требования к отчету о походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчет о краеведческой деятельности группы в походе. Работа по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Подготовка разделов отчета по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеofilmа о путешествии. Отчеты участников похода по походным, административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратясь».

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Требования к физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой), прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу-приседе. Упражнения с отягощением (с набивными мячами). Бросать и ловить - в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание).

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу-шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

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

Практические занятия на местности. Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными стилями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной) на дистанции от 5 до 15 км. Бег в гору.

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными стилями на дистанции до 800 м. Многократный пробег на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам и мелководью. Упражнения со скакалкой в за-

данном темпе. Кросс на 6-12 км в условиях, приближенных к среднего-рю (в респираторах или противогазах).

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол с укороченными таймами).

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

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

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от грунта (о стенку, скамейку, стол). Из упора лежа отталкивание от грунта с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (рюкзачки весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

Упражнения с бревном (весом 40-60 % от веса спортсмена): повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания

бревна от груди и др. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

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

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

Основы скалолазания

Техника передвижения по скалам, снегу и фирну, по льду, травянистым склонам и осыпям на склонах крутизной более $50-70^\circ$. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 и 4 спортсмена на скальной и ледовой дистанции (видео-материалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном и ледовом участках. Виды микрорельефа на скальном и ледовом участках и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических и тактических приемов на отдельных ее участках.

Практические занятия в помещении. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек). Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Специальное снаряжение для работы на ледовых дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной и ледовой дистанций. Предстартовая подготовка спортсмена к работе на ледовой дистанции. Специальные подготовительные приемы и упражнения для работы на ледовых дистанциях. Прохождение вертикальных и отрицательных скальных и ледовых

участков. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Короткая техническая - скальная (ледовая) дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 40-50 м; крутизна 50-60°; более 30 % подъема с неудобными зацепками, опорами на трении, стенки - 3-5 м, наклон 60-70°, неудобные полки в пунктах страховки). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при страховке по приему и выпуску, постановка на страховку, само страховку).

5.3. Инструкторская практика

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

5.4. Спортивные походы (пешеходный, горный и лыжный туризм)

Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах

Разработка плана подготовки горно-пешеходного похода. Выбор района туристского путешествия в горах. Определение нитки горно-пешеходного маршрута путешествия. Цели и задачи комплексного туристского путешествия. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов на проведение похода. Комплектование туристской группы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Расчет категоричности горно-пешеходного туристского маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов. Количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий. Локальные препятствия, перевалы. Протяженность, переправы, вершины, траверсы, каньоны. Автономность группы. Географический показатель. Коэффициент перепада высот.

Практические занятия в помещении. Изучение нитки горно-пешеходного маршрута путешествия (наличие и характер препятствий, определение способов их преодоления). Составление расчета категоричности маршрута. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод на маршруте в разных высотных поясах. Комплектование туристской группы снаряжением, оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

5.5. Система контроля и зачетные требования.

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

Зачетные мероприятия

Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью

Участие в квалификационных, зачетных соревнованиях по видам туристского многоборья, в соревнованиях областного, регионального, межрегионального и всероссийского (международного) масштаба среди учащихся и молодежи.

Зачетная экспедиция (категорийный поход)

Горно-пешеходный поход 2-й категории сложности в горном районе или многодневная комплексная краеведческая экспедиция в горный массив с радиальными 3 – 5 дневными выходами.

6. Этап учебно- тренировочный 3 года обучения**6.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки				
1.1	Физическая культура, спорт и туризм	2	1	1
1.2	Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму	2	1	1
1.3	Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов	4	-	4
		8	2	6
2. Топография и ориентирование на местности				
2.1	Топография и картография водного туризма	8	2	6
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	1	1
2.3	Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований	30	4	26
2.4	Ориентирование на реке, водоеме в походных условиях	6	2	4
2.5	Топографическая съемка в водном походе	6	2	4
		52	11	41
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Групповое и личное снаряжение для водных походов, путешествий (экспедиций)	8	2	6
3.2	Питание в спортивных водных походах	4	-	4
3.3	Организация быта в условиях водного похода, путешествия (экспедиции)	5	1	4
3.4	Общественно полезная работа в водных походах	3	1	2
		20	4	16
4. Краеведение				
4.1	Краеведческая экспедиция «Отечество»	4	1	3
4.2	Исследовательская деятельность в экспедиции	5	1	4
4.3	Экологические проблемы и охрана во-	4	1	3

	доемов			
		13	3	10
5. Совершенствование медико-санитарной подготовки				
5.1	Гигиена и санитария, профилактика заболеваний и травм при занятиях спортом, туризмом	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
5.4	Техника самомассажа и массажа	5	1	4
5.5	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6
		26	6	20
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Соблюдение правил безопасности в водных походах	3	1	2
6.2	Соблюдение правил безопасности на соревнованиях	3	1	2
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях во время похода и соревнований	3	1	2
		9	3	6
7. Туристское многоборье (пешеходный, лыжный и водный туризм)				
7.1.	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 3-4-го класса	60	2	58
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 3—4-го класса	40	2	38
7.3	Техника и тактика водного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	20	4	16
7.4	Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)	32	2	30
7.5	Судейская практика на соревнованиях	18	2	16
7.6	Инструкторская практика	16	2	14
7.7	Психологическая подготовка	8	-	8
		194	14	180
8. Спортивные походы (водный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивным походам, путешествиям (экспедициям) водного туризма	6	2	4
8.2	Техника и тактика водного туризма в	14	2	12

	походах 1-й категории сложности			
8.3	Подведение итогов туристского похода, путешествия (экспедиции)	4	-	4
		24	4	20
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Общая физическая подготовка	25	1	24
9.2	Специальная физическая подготовка	25	1	24
9.3	Скалолазание	22	2	20
9.4	Прием контрольных нормативов	14	-	14
		86	4	82
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (категорийный поход)	Вне сетки часов		
Итого		432	51	381

6.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 3 года обучения)

6.2.1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки

Физическая культура, спорт и туризм

Физическая культура, спорт и туризм родного края, перспективы развития. Путешествия. Путешествия древних. Паломничество. Путешествия с целью достижения рекордов. Традиции соревнований и слетов туристов родного края. Сильнейшие туристские команды (клубы, школы) города, области, края.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видео сюжетов соревнований туристского многоборья. Разборка и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений команды и соперников на дистанциях в течение 4-го цикла занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом. Определение задач индивидуальных и командных «образовательных маршрутов» - циклов подготовки к соревнованиям в 5-ом году обучения на этапе спортивного совершенствования.

Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму

Федеральное законодательство - законодательные акты Российской Федерации о туристской деятельности, образовании, физической культуре и спорте. Основные положения правил проведения соревнований по спортивному туризму (походы и туристское многоборье), спортивному ориентированию. Изменения в нормативно-правовой базе туристского многоборья.

Практические занятия в помещении. Ознакомление с условиями проведения туристских соревнований взрослых возрастных групп. Положения о соревнованиях по туристскому многоборью взрослых (4—5-го класса) зонального и всероссийского масштаба.

Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессий в процессе дополнительного образования туристского профиля. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела. Учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. Учебные заведения спортивного туризма в России.

Практические занятия в помещении. Встречи со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности (работниками геологии и геологоразведки, охотоведами, лесниками, егерями, тренерами-преподавателями по различным видам спорта, проводниками железнодорожных вагонов, стюардессами и пр.).

6.2.2. Топография и ориентирование на местности

Топография и картография водного туризма

Карты рек и водоемов. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта водоемов и береговых территорий. Масштабы и высота сечения (глубины) карт. Речная лоция: точность, объективность, полнота содержания, информативность. Оформление лоции (карт водоемов). Лист карты. Условные обозначения на различных лоциях (картах). Географические координаты. Ориентирование на воде по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на водоемах, измерение расстояний. Азимут, снятие азимутов. Организация движения по азимуту на больших водоемах. Элементы речного и пойменного рельефа и микрорельефа. Пороги, сливы, банки, омуты, отмели, скалы, камни и другие объекты водоемов. Течения поверхностные и подводные. Знаки обозначения судоходства на реках. Прокладка и описание водного маршрута. Копирование и чтение лоций рек.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками лоций рек и водоемов, рельефом дна рек (определение глубин, крутизны берегов и пр.). Изучение элементов речного и берегового рельефа по моделям береговых ландшафтов и картам. Копирование, вычерчивание лоций рек.

Практические занятия на местности. Упражнения и игры с картами: чтение лоций, рельефа ландшафтов берегов, микрообъектов на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам на водоемах.

Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности всероссийских соревнований. Основные положения правил проведения соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности. Определение результатов прохождения (выступления) на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на действия судей технических этапов, а также на действия и работу участников других команд на технических этапах и этапах ориентирования. Сроки подачи протестов на результат выступления команды (туриста-спортсмена). Порядок оформления, подачи протеста и его рассмотрение судьями, жюри соревнований.

Практические занятия в помещении. Закрепление знаний о правилах проведения соревнований по ориентированию, об условиях прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, о легендах КП, условиях проведения соревнований и порядке определения результатов на дистанциях.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению и выполнению правил и условий проведения соревнований. Контроль за результатом выступлений на дистанциях, его предварительной оценкой судьями и за внесением корректив (по результатам устных заявлений и поданных протестов).

Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований

Ориентирование в различных ситуациях на местности. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение. Оценка пройденного расстояния при ориентировании временем движения. Тактические действия туристов-спортсменов до выхода на дистанцию ориентирования на местности. Распределение сил для прохождения дистанции. Выбор спортсменом пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном и равнинном рельефе: лесные, пойменные, дюнные и прочие ландшафты. Ориентирование по небесным светилам. Ночное ориентирование (основные тактико-технические приемы).

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие памяти, быстроту реакции по выбору пути движения по карте (по установке). Анализ прохождения дистанций и выявление совершенных промахов, ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов, измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам (ночное ориентирование). Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Овладение тактико-техническими приемами ориентирования на местности с горным рельефом. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию.

Ориентирование на реке, водоеме в походных условиях

Хранение карт, лоций в походе. Ориентирование в условиях похода на реках, озерах. Способы определения расстояний на воде. Учет скорости течения при движении по реке, озеру. Учет ветра и его направления. Линейные ориентиры. Определение местонахождения от известной точки на реке и относительно имеющейся лоции. Ошибки при картировании рек и

водоемов из-за графических неточностей. Коэффициент извилистости малых рек. Организация разведки в водном путешествии. Способы обхода препятствий в водном путешествии.

Практические занятия в помещении. Изучение текстовых описаний препятствий, лоций, карт для спортивного ориентирования на водоемах.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по ориентированию на водоемах. Ориентирование на водоемах в учебно-тренировочных походах на байдарках, плотах, катамаранах.

Топографическая съемка в водном походе

Глазомерная съемка участка местности, препятствия, порога и прочего в водном путешествии. Снаряжение для полевых и камеральных работ по глазомерной съемке водного маршрута туристской группы. Промер глубин на водоемах в походе.

Практические занятия в помещении. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ на водоеме и берегу. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута, рисовка препятствия и схемы его прохождения или обноски, проводки судов.

Практические занятия на местности. Глазомерная съемка участка местности, препятствия на реке, водоеме.

6.2.3. Организация туристского быта в полевых условиях

Групповое и личное снаряжение для водных походов, путешествий (экспедиций)

Требования к снаряжению и оборудованию для участия в водных походах. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного водного похода. Виды и типы судов: байдарки, катамараны, плоты, каяки и пр. Их назначение и конструктивные (ходовые) особенности. Устройство байдарок. Сборка и разборка байдарок. Нормы загрузки судов (грузоподъемность). Повышение плавучести, непотопляемости судов. Профилактический ремонт судов. Особые требования к снаряжению туристов-водников, упаковка снаряжения (герметичность и крепление). Укладка снаряжения в байдарке. Средства спасения, их хранение и использование. Сигнальные средства на воде.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в водном походе. Организационная работа завхоза по снаряжению, механика и судового ремонтного мастера на подготовительном этапе похода, распределение снаряжения по судам в походе. Ремонт и сушка снаряжения в походных условиях и по завершении похода.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном водном походе. Упаковка рюкзака, гермомешка. Подготовка группового и личного снаряжения для водного похода. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового снаря-

жения. Сборка байдарок. Профилактический ремонт весел, гермомешков, фартуков, средств индивидуального спасения на воде и пр. Формирование навыков работы с веслом, приемов выполнения гребка. Специальные упражнения для гребцов.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные выходы и походы, сборы на водоемах. Сборка и разборка судов и опробование их ходовых качеств на водоемах. Проверка герметизации упаковки снаряжения. Испытание на непотопляемость судна. Загрузка судна и закрепление снаряжения. Разгрузка судна. Посадка и высадка со средств передвижения в водных походах (катамаранов, байдарок и прочих судов). Причаливание, отчаливание, маневрирование, реверс и т. д.

Питание в спортивных водных походах

Рекомендуемый набор продуктов питания для водных походов. Режим питания в водном путешествии. Составление меню и раскладки продуктов по дням, судам. Пополнение запасов продуктов в пути (сбор ягод, грибов, рыбная ловля, приобретение у местного населения). Особенности упаковки и хранения продуктов питания в водном походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Ведение учета расхода и приобретения продуктов. Походная кулинария: блюда и их приготовление в походных условиях (на костре, газе). Питьевой и солевой режимы и их соблюдение.

Практические занятия в помещении. Работа заведующего питанием в водном походе. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах питания. Составление меню на поход. Фасовка и упаковка продуктов питания. Распределение их между судами.

Практические занятия на местности. Работа дежурных поваров в туристском путешествии. Приготовление походных блюд на костре и газе в водном походе, на дневном отдыхе.

Организация быта в условиях водного похода, путешествия (экспедиции)

Привалы на берегу и плавсредствах на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Организация купания в водном походе, выбор места и требования, предъявляемые к нему. Работа группы на привале и при организации отдыха. Организация ночлега в водных путешествиях в межсезонье, летом и в период паводков, в походах по равнинным и горным водотокам. Защита от кровососущих насекомых на воде и на берегу. Заготовка дров и их транспортировка на судах в водном путешествии (запас на день, вечер и неприкосновенный — для дождливой погоды). Запас питьевой воды в водном походе. Организация ремонта судов, снаряжения и его сушки. Организация ночных дежурств в туристском лагере, при ночлеге вблизи населенных пунктов или автодорог. Вынос судов на ночь на сушу.

Практические занятия на местности. Организация лагеря и ночлега группы в условиях водного учебно-тренировочного похода.

Общественно полезная работа в водных походах

Выполнение заданий государственных и общественных организаций и учреждений (научно-исследовательских заведений, музеев и др.). Выполнение заданий общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. Экологическая работа в водных походах.

Практические занятия в помещении. Монтаж видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фотогазеты для общеобразовательной школы, учреждения дополнительного образования, рассказывающей о туристско-спортивной и экологической деятельности объединения в походных условиях.

Практические занятия на местности. Оказание практической помощи престарелым и пенсионерам, ветеранам и инвалидам во время туристского путешествия. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов в походах и соревнованиях. Экологическая и природоохранная деятельность в водном походе.

6.2.4. Краеведение

Краеведческая экспедиция «Отечество»

Тематика программ движения «Отечество» (летопись родного края, исчезнувшие памятники России, природное наследие, экология, школьные музеи и туристское мастерство). Реки родного края.

Практические занятия на местности. Выполнение в рамках программ движения «Отечество» тематики исследований - изучение наиболее ярких или малоизвестных природных водных объектов и явлений; систематическая работа по фиксации событий в туристском водном походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-водниках - мастерах своего города, области, края, а также о совершенных ими туристских походах, путешествиях (экспедициях).

Исследовательская деятельность в экспедиции

Комплексное краеведение и экспедиционная исследовательская работа в спортивном водном походе. Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) в экспедиции. Руководство краеведческой деятельностью. Планирование средств и этапов выполнения индивидуальных творческих исследовательских заданий краеведческого характера в туристской экспедиции. Подготовка отчета о выполнении индивидуального задания. Полевой дневник проведения исследовательского задания. Подготовка краеведческого исследовательского эксперимента. Цели и задачи эксперимента. Методы экспериментального исследования в походе (наблюдение, тестирование, беседа, педагогический экспери-

мент). Уровни исследовательского эксперимента (новаторский, высокий, средний, низкий). Объекты исследования в водных походах.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания природного или иного краеведческого объекта на водоеме, реке или на их берегах. Знакомство с методикой организации и постановки экологических наблюдений за окружающей средой. Определение на водном туристском маршруте объектов для исследования в ходе выполнения индивидуального краеведческого задания. Знакомство с формами выполнения исследований (индивидуальной, групповой), обследование, наблюдение и экспедиция. Изучение технологии подготовки и выполнения исследования (постановки эксперимента). Постановка задач группам (звеньям). Контрольные и итоговые срезы. Обработка и оформление материалов исследования, определение результатов.

Практические занятия на местности. Выполнение индивидуальных творческих заданий развивающего характера, краеведческой направленности в ходе учебно-тренировочных походов и зачетного водного похода (экспедиции).

Экологические проблемы и охрана водоемов

Экологическая нагрузка на водоемы и береговые ландшафты. Меры по охране окружающей среды в местах массового туризма и отдыха на водоемах, водотоках (реках) и на их побережьях. Природоохранная деятельность туристов в условиях водного туристского похода. Выявление на туристских водных маршрутах мест экологической неблагополучности, сброса сточных вод и загрязнений водоемов. Экологическая культура туриста-водника, спортсмена. Борьба с браконьерством на водоемах и водотоках (реках).

Практические занятия на местности. Обустройство мест отдыха у ближайшего водоема. Природоохранные работы на водных туристских маршрута. Очистка русел малых рек, родников, окрестностей поляны ночлега туристской группы в водном походе, их обустройство и маркировка. Утилизация бытовых отходов на местах стоянок, в местах массового отдыха и водного туризма.

6.2.5. Совершенствование медико-санитарной подготовки

Гигиена и санитария, профилактика заболеваний и травм при занятиях спортом, туризмом

Требования к планированию туристского водного маршрута, медицинская география и климатология. Закаливание организма туристов в пешеходных, лыжных и водных походах. Профилактика простудных заболеваний, обморожений и перегревов. Санитарно-гигиенические нормы и требования к групповому и личному снаряжению туристов и спортсменов. Санитарно-гигиенические требования к местам ночлегов и дневков. Режим дня туриста в водном спортивном походе, спортсмена-водника в

дни тренировок и дни водных туристских соревнований. Признаки утомления в водном походе. Влияние эмоционального состояния на утомление и роль юмора. Организация бани в водном походе. Оздоровительное воздействие парной бани. Процедуры парения с веником (березовым, дубовым, пихтовым), фитопроцедуры в бане в походных условиях.

Практические занятия на местности. Организация самоконтроля за поддержанием спортивной формы, функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих работоспособность организма. Тесты на самочувствие (усталость, сон, аппетит, раздражительность, головные и другие боли), измерение частоты сердечных сокращений в положении лежа после сна, при выполнении физических упражнений (до и после непродолжительного отдыха). Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями. Изготовление «каменки» для парной бани в водном походе. Изготовление тента и каркаса для бани. Организация бани и парной в походных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи

Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Отравления: пищевое, медикаментозное, ядохимикатами, ядовитыми растениями, алкоголем, угарными газами (дымом), концентрированными кислотами и едкими щелочами. Укусы животных, больных бешенством, ядовитых змей и насекомых. Ожоги от растений. Уход за больными в походных условиях и на туристских соревнованиях. Использование, дозировка и показания медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Походная аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Индивидуальная аптечка туриста. Переломы, виды переломов (открытые, закрытые) и необходимая помощь. Кровотечения: капиллярные, венозные, артериальные, внутренние и их характеристика, остановка кровотечений Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи утопшему. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током и молнией на воде.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игр-тренинг «Медицинская аптечка и ее использование (дозировка, противопоказания)», «Зеленая аптека». Овладение навыками и приемами оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему в походных условиях.

Транспортировка пострадавшего

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Транспортировка пострадавшего в водных путешествиях. Просмотр видеоматериалов. Тре-

бования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавших. Сопровождающий пострадавшего. Функции сопровождающего при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия на местности. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях водного (лыжного) похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований туристского многоборья.

Техника самомассажа и массажа

Физиологическое влияние массажа на организм спортсмена, туриста. Виды спортивного массажа: тренировочный (частный и общий), предварительный, восстановительный. Гигиенические основы массажа. Массаж и некоторые его специфические особенности (приемы) при занятиях туризмом и спортом.

Практические занятия в помещении. Совершенствование умений и навыков выполнения приемов спортивного массажа.

Практические занятия на местности. Выполнение техники массажа в туристском походе, а также во время участия в спортивно-туристских соревнованиях (перед стартом и после финиша).

Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям водным туризмом, туристским многоборьем.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при рациональном (правильном) и нерациональном (неправильном) построении индивидуально-учебно-тренировочного процесса туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов на начало цикла занятий.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля и дневников наблюдений за физическим развитием организма занимающихся.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подго-

товленности занимающихся на конец годового цикла занятий, перед ответственными стартами (соревнованиями).

6.2.6. Обеспечение безопасности

Соблюдение правил безопасности в водных походах

Факторы, определяющие уровень безопасности туристской группы водного похода, отдельного экипажа и отдельного участника похода. Методы и способы обеспечения безопасности участников водного спортивного похода.

Причины аварий, возникающих в туристском походе и на дистанциях соревнований:

- несоответствие состава участников и их тактической, технической, физической и психологической подготовки заявленной категории сложности похода или классу дистанции;
- неправильный подбор состава группы;
- недостаточная проработка (изучение) маршрута или условий прохождения дистанции;
- неправильно составленный график движения;
- плохая подготовка (подбор) снаряжения;
- ошибки при составлении меню и подборе продуктов питания.

Причины аварий, возникающих в водных походах:

- ◆ метеорологические условия;
- ◆ слабая дисциплина в группе;
- ◆ недостаточный опыт руководителя;
- ◆ нарушение техники безопасности;
- ◆ пренебрежение распоряжением руководителя;
- ◆ недостаточный технический и тактический опыт участников или его отсутствие.

Техника безопасности в водном походе. Ликвидация аварий (посадки на камень, препятствий, проколов оболочки, опрокидывания). Организация разведки на маршруте. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися и студентами РФ. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде.

Практические занятия на местности. Совершенствование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения команды туристского многоборья на маршруте дистанции вдоль автомагистралей и при их пересечении. Требования по соблюдению правил безопасности в водных походах на воде (при преодолении естественных препятствий) и суше.

Соблюдение правил безопасности на соревнованиях

Соблюдение правил и техники безопасности при выполнении хозяйственных работ в лагере команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на личных дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия туриста-спортсмена в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия туриста-спортсмена в случае травмирования на дистанции (этапе) или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты туриста-спортсмена на туристских соревнованиях и их применение. Факторы, определяющие уровень безопасности команды, отдельной связки и отдельного участника на дистанции соревнований туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Совершенствование навыков обеспечения собственной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах и дистанциях соревнований туристского многоборья.

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях во время похода и соревнований

Объективные и субъективные причины аварийных ситуаций в походе и на дистанциях туристских соревнований. Факторы риска в водных спортивных походах (холод, жара, жажда, туман, естественные препятствия, неподготовленность, неслаженность экипажа, голод, страх, переутомление, одиночество и др.). Аварийные ситуации в водных походах. Тактика выживания туристов на воде. Факторы выживания туристов-многоборцев на дистанциях соревнований (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность, отсутствие паники и др.).

Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях на воде», «Эвакуация лагеря туристской группы при неожиданном наводнении (в ночное время)». Поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в водном походе. Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер) на берегу реки. Оказание помощи экипажу, терпящему бедствие на воде.

6.2.7. Туристское многоборье (пешеходный, лыжный и водный туризм)

Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 3-4-го класса

Тактика командной и индивидуальной работы на этапе (дистанции). Технические приемы (схемы) командного взаимодействия и индивидуальной работы на этапе. Тактико-технические схемы прохождения командой

технически сложных этапов дистанции. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость членов команды при работе на дистанции. Оперативная корректировка (изменение) тактико-технической схемы работы на дистанции соревнований. Слаженность и сработанность команды, взаимопонимание при изменении стандартной схемы работы на дистанции при нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Творческий подход каждого члена команды к работе на дистанции - залог успеха выступления на соревнованиях. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью.

Параметры дистанций 4-го класса:

- длинная - тактико-техническая (8-11 этапов, протяженность 12-18 км, перепад высот не менее 400 м, сумма баллов не менее 1200-1500);
- короткая - техническая (7-9 этапов, протяженность до 2000 м, перепад высот 200 м, сумма баллов не менее 1000-1300);
- личная (8-11 этапов, протяженность до 5 км, перепад высот 250 м, сумма баллов не менее 900).

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки.

Практические занятия в помещении. Отработка и совершенствование навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения командой дистанций контрольно-туристского маршрута (КТМ), короткой дистанции (личной и лично-командной технической дистанции). Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции (технического этапа) командой и индивидуально на соревнованиях туристского многоборья (по видеоматериалам).

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (скальные, снежные, ледовые склоны крутизной от 35 до 55°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме 6-8; длина этапа подъема 50-60 м, длина этапа спуска 60 м. Возможны вертикальные отвесы на подъеме и спуске средней сложности, высотой 8-10 м);
- переправа через каньон (овраг) по качающемуся бревну с наведением командой перил и организацией командной страховки на этапе (глубина каньона 5-10 м, длина бревна 12-20 м, расстояние между опорами 30 м);

- переправа через каньон по бревну, уложенному командой, с наведением перил и организацией командной страховки на этапе (глубина каньона 5-10 м, длина бревна 10-15 м, расстояние между опорами 30 м);
 - переправа через каньон по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки-сопровождения (глубина каньона 5-10 м, расстояние между опорами 30 м). Переправа первого участника по дну с организацией командной страховки, груз переправляется отдельно от участников;
 - переправа через каньон по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки-сопровождения (глубина каньона 5-10 м, глубина реки 0,8-1,2 м, скорость течения 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Переправа первого участника вплавь или на плавсредствах с организацией командной страховки, груз переправляется отдельно от участников;
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командой перил и организацией командной страховки на этапе (длина бревна 10-15 м, расстояние между опорами 25-30 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командой перил и организацией командной страховки на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 30 м);
 - переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;
 - переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;
 - переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;
 - переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м);
 - переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах);
 - переправа через водные преграды вброд, стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м);

- траверс каньона, скалы средней сложности с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой, количество промежуточных точек крепления перил 5-7 (длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-45°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, глубокие и вязкие болота, расстояние между опорами до 3-4 м, протяженность 35-40 м);
- преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней (длина этапа 40-60 м, длина завала 20-25 м). При командном прохождении необходима гимнастическая страховка для всех участников команды; преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна 25-30°). Движение первого и последнего участников - в кошках, далее организуется командная страховка;
- прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (более 30 % подъема с неудобными зацепами, опорами на трении, стенки 3-5 м, крутизна склона 60-70°, неудобные полки в пунктах страховки; общий перепад высот до 25 м, крутизна 50°, протяженность 50 м, время прохождения 40—45 мин.).

Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 3-4-го класса

Знакомство с дистанциями 4-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 4-го класса:

- длинная (7-10 этапов, протяженность 6-10 км, сумма баллов не менее 900);
- короткая (6-8 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 700);
- личная (6-8 этапов, протяженность до 5 км, сумма баллов не менее 400).

Работа команды на дистанциях. Лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практические занятия на местности. Организация работы команды на дистанциях 3-4-го класса техники лыжного туризма:

- прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 1000 м, глубина снежного покрова 1,5-2,0 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой (длина этапа до 250 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 25 м);
- подъемы и спуски на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 25 м);
- подъемы и спуски на лыжах «елочкой» (длина этапа до 25 м);

- подъемы и спуски по склону без лыж, в кошках (крутизна склонов до 50°, длина этапа до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 30 м), транспортировка лыж на себе;
- движение по открытому льду (длина этапа 15-25 м);
- спуск на лыжах с поворотами — слалом (длина этапа 15-20 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 15-20 м);
- скоростной спуск (длина этапа 20-25 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 20-25 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 20-25 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (6 км);
- переправа через водную преграду (водоток открытый) по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (длина бревна 20-25 м, расстояние между опорами 30 м). Груз и лыжи переправляются отдельно от участников;
- переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением перил и организацией командной страховки (ширина водотока 6-8 м, длина бревна 10-12 м, расстояние между опорами 30 м). Груз и лыжи переправляются отдельно от участников;
- траверс склона в кошках (шероховатый лед, крутизна склона 30-40°, длина этапа 30-40 м, 6-8 точек промежуточной страховки). Обязательна организация командной страховки;
- спуск по вертикальной стенке дюльфером (крутизна склона до 80°, длина этапа до 50 м);
- организация ночлега группы в полевых условиях (в палатке);
- приготовление горячей пищи на костре или примусах;
- организация укрытия при возникновении аварийной ситуации.

Техника и тактика водного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса

Организация работы команды туристского многоборья, экипажа на дистанциях 1-2-го класса техники водного туризма. Тип судов - байдарки. Характеристика и параметры дистанций 1-2-го класса водного туристского многоборья (10 ворот, скорость течения до 1,5 м/с). Типы дистанций: короткая и длинная.

Практические занятия на местности. Прохождение дистанции и ворот. Сборка байдарок и их транспортировка, спуск на воду. Посадка в байдарку, причаливание и отчаливание, выход из байдарки. Отработка спортивного гребка (ширина хвата, циклы движения), техника выполне-

ния гребка (исходное положение, захват воды, проводка, конец проводки, подготовка к следующей проводке), отработка гребков прямолинейного движения байдарки, управляющие гребки и приемы, маневрирование байдарки. Реверсное (обратное) движение байдарки. Предстартовая подготовка экипажа и взаимодействие на трассе дистанции водного туризма. Обязанности, взаимодействие и сотрудничество матроса и капитана экипажа. Техника и тактика работы экипажа на трассах при прохождении створов ворот (прямые, обратные и кормовые ворота, а также ворота свободного хода).

Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)

Соревнования по ПСР на водных дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туристском многоборье. Организация поиска пострадавшего в лавине. Поведение пострадавшего на дистанции (при определении травмы, оказании первой доврачебной помощи, транспортировке), требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Совершенствование тактико-технических приемов организации командной работы на дистанциях ПСР. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на различных этапах ПСР.

Практические занятия в помещении. Разработка тактико-технических приемов работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на скальных дистанциях ПСР (страховка пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр.). Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах скальной дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду или каньон по бревну (на носилках);
- подъем и спуск пострадавшего по склону (на носилках и на сопровождающем);
- траверс склона с пострадавшим (на носилках и на сопровождающем);
- поиск пострадавшего в лавине (лыжный туризм);
- поиск пострадавшего по азимутам, легенде, карте в обозначенном районе;
- поиск пострадавшего в ледовой трещине (организация спуска участников для оказания первой помощи, подъем пострадавшего из трещины);
- транспортировка пострадавшего на волокуше (носилках), на сопровождающем (до 3 км по пересеченной местности);
- организация приема вертолета (подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров).

Методы ведения поисково-спасательных работ на воде.

Судейская практика на соревнованиях

Служба дистанций туристских соревнований пешеходного и лыжного туристского многоборья. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Требования к короткой технической дистанции соревнований пешеходного и лыжного туристского многоборья.

Практические занятия в помещении. Планирование и расчет необходимого оборудования, снаряжения для технических этапов короткой технической дистанции пешеходного и лыжного туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований. Работа в службе дистанций городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Инструкторская практика

Организация и проведение туристских походов выходного дня (цели, задачи, выбор маршрута, подготовка и проведение, обеспечение безопасности, планирование мест привалов, определение экскурсионных объектов). Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к учебно-тренировочным занятиям на местности, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Методика обучения младших школьников основам спортивного туризма. Педагогические приемы (объяснение, показ, демонстрация, повторение, тренировка и пр.).

Практические занятия в помещении. Подготовка и разработка туристского похода, мероприятия. Определение необходимого снаряжения и оборудования. Составление плана проведения похода. Деятельность в походе инструктора, организация самостоятельности участников похода.

Практические занятия на местности. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня, школьного туристского слета или вечера («капустника» или «гусятника») по итогам похода.

Психологическая подготовка

Взаимоотношения туриста-спортсмена и спортивной команды туристского многоборья. Роль лидера в команде (неформальный лидер, капитан, руководитель). Психологическая готовность (настрой, мотивация, целеустремленность) туриста-спортсмена к деятельности в экстремальной ситуации соревнований - к выступлению на дистанции, спортивной борьбе за победу. Состояние психологической готовности к соревнованиям. Система звеньев психологической подготовки туристов-многоборцев. Психологическая (эмоциональная) разгрузка. Спортивный конфликт. Роль

юмора и шутки в нормализации психологической обстановки в команде при работе на дистанции туристских соревнований или в походе.

Практические занятия в помещении. Диагностика состояния психологической готовности к туристским соревнованиям отдельных туристов-спортсменов и команды туристского многоборья в целом. Изучение личности спортсмена для индивидуализации и коррекции психологической подготовки. Психологические тренинги.

6.2.8. Спортивные походы (водный туризм)

Подготовка к спортивным походам, путешествиям (экспедициям) водного туризма

Разработка плана подготовки к водному походу. Выбор района и реки (водоемов) для туристского путешествия (экспедиции). Определение нитки и сроков проведения путешествия. Цели и задачи комплексного водного туристского путешествия. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов для проведения похода. Комплектование туристской группы. Оформление маршрутных документов. Расчет категоричности водного туристского маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов (количество, разнообразие и категории трудности препятствий на маршруте: локальные препятствия, автономность группы, географический показатель).

Практические занятия в помещении. Изучение гидрологических и климатических особенностей, ландшафтов на маршруте водного путешествия (наличие и характер препятствий, способы их преодоления). Составление расчета категоричности маршрута. Сбор картографического материала для путешествия. Характерные типы погод на маршруте в предполагаемый сезон проведения похода. Комплектование туристской группы снаряжением, оборудованием и продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности, водоеме или водотоке. Учебно-тренировочные выходы на воду с отработкой навыков преодоления локальных препятствий, организации движения и управления судами.

Техника и тактика водного туризма в походах 1-й категории сложности

Возможные локальные естественные препятствия на водном маршруте 1-й категории сложности. Характеристика режима питания и характер равнинных и горных водотоков. Организация движения судов по реке или водоему. Технические и тактические приемы управления судном в походе. Использование ветра и течений для движения по водоему, водотоку.

Классификация рек России. Организация безопасности в водном походе. Положение корпуса туриста-водника при движении судна. Посадка туриста в судно. Темп, интервал, ритм движения. Организация отдыха.

Практические занятия на местности. Отработка техники и тактики гребка. Посадка в судно. Причаливание и отчаливание. Управление судном и организация его движения. Элементы прохождения препятствий. Маневрирование. Тактика движения. Преодоление естественных и искусственных препятствий на туристском водном маршруте, проводка и обноски судов.

Подведение итогов туристского похода, путешествия (экспедиции)

Требования к отчету о водном походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о водном походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой и исследовательской деятельности туристской группы в водном походе. Работа по походным должностям.

Практические занятия в помещении. Подготовка туристами-водниками разделов отчета туристской группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о водном походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати. Монтаж и озвучивание видеофильма о водном путешествии. Отчеты участников водного похода по походным административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или на вечере «Из дальних странствий возвратись».

6.2.9. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Спортивная форма. Виды утомления, состояние перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля туриста-многоборца. Требование к физической подготовке туриста, спортсмена.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением. Элементы акробатики.

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

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

Практические занятия на местности. Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными стилями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (10, 15 км) на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстремальных ситуациях.

Специальная физическая подготовка

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

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой), в том числе по заболоченной дистанции на 5-15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными стилями на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам и по мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Кросс на 12-15 км в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол, с укороченными таймами).

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

Упражнения с бревном (вес бревна - 40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания бревна от груди. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине (подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90°).

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

Скалолазание

Техника передвижения по скалам и льду, по травянистым склонам и осыпям на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 и 4 спортсмена на скальной и ледовой дистанциях (просмотр и анализ видеоматериалов). Описание скальной стенки и составление схем прохождения маршрута, преодоления сложных участков, препятствий на скальном маршруте (участке, стенке). Выбор оптимального пути преодоления препятствия на дистанции (стенке). Распределение сил на дистанции и применение технических и тактических приемов на отдельных ее участках. Обеспечение страховки и само страховки. Средства индивидуальной защиты: каска, перчатки, страховочная альпинистская система. Средства для передвижения по скалам (обувь, калоши и пр.). Специальное снаряжения для скалолазания и альпинизма и его использование на скальных дистанциях.

Практические занятия в помещении. Использование опор, зацепов для движения по искусственным стенкам. Формирование навыков изменения нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Моделирование (проигрывание) тактико-технических приемов, схем прохождения скальных дистанций в связках, индивидуально и в команде, а также способов транспортировки по дистанции контрольного груза.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной и ледовой дистанций. Прохождение вертикальных и отрицательных скальных и ледовых участков. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Короткая техническая (ледовая, скальная) дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 60 м; крутизна 70-80°; подъем на передних зубьях кошек до 60 % пути; более 30 % подъема с неудобными зацепками, опорами на трении, стенки 3-5 м, крутизной 60-70°, неудобные полки в пунктах страховки). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок страховки по приему и выпуску). Постановка на страховку, само страховку и наоборот.

Прием контрольных нормативов

Сдача технических (теоретических и практических) и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском водном категорийном походе, в соревнованиях по туристскому многоборью.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию. Участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм).

6.3. Система контроля и зачетные требования.

6.3.1. Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью

Участие в зачетных, квалификационных соревнованиях по видам туристского многоборья, в соревнованиях регионального, межрегионального, всероссийского и международного масштабов среди учащихся, молодежи, а также на личных дистанциях туристских соревнований взрослых.

6.3.2. Зачетная экспедиция (категорийный поход)

Водный поход 1-й категории сложности или многодневная комплексная краеведческая экспедиция с радиальными пешеходными 1-2-дневными выходами от базового лагеря.

7. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Палатка туристская (3-4-местная)	Комплект
2	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Комплект
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» (12-15-местная)	1 шт.
5	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.
6	Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен, 4х4 м)	1 шт.
7	Палатка туристская типа «Гетра» (или базовая, 4-5-местная, с тентами)	2 шт.
8	Палатка туристская походная (2-местная)	2 шт.
9	Плита газовая походная, туристская (2-конфорочная)	2 шт.
10	Баллоны газовые (5 л)	4 шт.
11	Баллоны газовые (12 л)	2 шт.
12	Тент для кухни	1 шт.
13	Тент для столовой	1 шт.
14	Стол� складные	Комплект
15	Скамейки	Комплект
16	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
17	Термос (3 л)	2 шт.
18	Пила двуручная (в чехле)	1 шт.
19	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
20	Топор большой (в чехле)	2 шт.
21	Топор малый (в чехле)	1 шт.
22	Кольшки для палаток	Комплект
23	Стойки для палаток	Комплект
24	Таганок костровый	2 шт.
25	Трос костровый с регулируемыми крючками	2 шт.
26	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
27	Каны (котлы) туристские	2 комплекта

28	Аптечка медицинская (в упаковке)	Комплект
29	Ремонтный набор (в упаковке)	Комплект
30	Радиостанции портативные	Комплект
31	Стульчики складные	Комплект
32	Коврик теплоизоляционный	Комплект
33	Рукавицы рабочие	Комплект
34	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
35	Лопата саперная (в чехле)	1 шт.
36	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
37	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	Комплект
38	Накидка от дождя (серебрянка)	Комплект
39	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Комплект
40	Костюм спортивный беговой	Комплект
41	Костюм парадный	Комплект
42	Костюм ветрозащитный	Комплект
43	Штормовки брезентовые	Комплект
44	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Комплект
45	Тент хозяйственный	1 шт.
46	Клеенка кухонная	2 шт.
47	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, доска разделочная, консервный нож и т. п.)	Комплект
48	Маршрутные документы (маршрутные листы и книжки)	Комплект
49	Зеркало (20x20 см)	1 шт.
50	Горелка газовая походная	3 шт.
51	Баллоны газовые к горелке	Комплект
52	Спецполотно для носилок	1 шт.
Специальное снаряжение для горного туризма		
1	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2	Веревка основная (30 м)	10 шт.
3	Веревка основная (40 м)	8 шт.
4	Веревка основная (50 м)	6 шт.
5	Веревка основная (60 м)	6 шт.

6	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
8	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
9	Петли прусика (веревка диаметром 6-8 мм)	Комплект
10	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский (полуавтомат)	Комплект
13	Карабин туристский (автомат)	Комплект
14	Альпеншток	Комплект
15	Репшнуры (2-3 м, веревки диаметром 6-8 мм)	Комплект
16	Каска защитная	Комплект
17	Полиспаг	2 шт.
18	Зонд лавинный	Комплект
19	ФСУ (универсальное)	Комплект
20	ФСУ (для двояной основной веревки)	4 шт.
21	Кошки альпинистские	Комплект
22	Блоки (2-4-кратные)	Комплект
23	Блок-тормоз	Комплект
24	Кувалда строительная	2 шт.
25	Молоток скальный (альпинистский)	2 шт.
26	Крючья ледовые	Комплект
27	Крючья скальные	Комплект
28	Жумары	Комплект
29	Ледобуры	Комплект
30	Закладные элементы (закладки)	Комплект
31	Крюк-винт	Комплект
32	Крюк-ледоруб	Комплект
33	Акья (для транспортировки пострадавшего)	1 шт.
34	Петли из основной веревки (по 3, 5, 8, 10, 15 м)	Комплект
35	Рюкзаки штурмовые (объемом 40-60 л)	10 шт.
36	Экстрактор Абалакова	2 шт.
37	Якорный крюк	3 шт.

38	Снеговая лопата	Комплект
39	Пила для снега	3 шт.
40	Мешки транспортные	Комплект
41	Лесенка	2 шт.
Специальное снаряжение для лыжного туризма		
1	Лыжи спортивно-беговые	Комплект
2	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
3	Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
4	Средство для транспортировки пострадавшего (волокуша разборная)	2 шт.
5	Лыжные палки	Комплект
6	Ботинки лыжные	Комплект
7	Тросик костровый с регулируемыми крючками	2 шт.
8	Куртка парадная, утепленная	Комплект
9	Планшеты для зимнего ориентирования	Комплект
10	Лопата снеговая (лавинная)	4 шт.
11	Бахилы	Комплект
12	Крепления лыжные	Комплект
13	Фонарь сигнальный	4 шт.
14	Фонарь газовый с комплектом газовых баллонов	2 шт.
15	Фонарь «Летучая мышь»	1 шт.
16	Валенки с галошами	Комплект
17	Гент верхний на палатку «Зима» (полиэтиленовый)	1 шт.
18	Лыжи «Лесные»	Комплект
19	Зонд лавинный	Комплект
Экспедиционное снаряжение для водного туризма		
1	Байдарка «Таймень-2»	Комплект
2	Байдарка «Таймень-3»	Комплект
3	Катамаран (4-местный)	3 шт.
4	Гермомешки	Комплект
5	Фартуки для байдарок	Комплект
6	Весла байдарочные	Комплект
7	Жилет спасательный	Комплект
8	Емкости непотопляемости	Комплект

9	Вешки для дистанции водных соревнований	Комплект
10	Свисток сигнальный	2 шт.
11	Ремонтный набор для водного туризма	Комплект
12	Гидрокостюм	Комплект
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Слайдфильмопроектор «Экран»	1 шт.
2	Экран демонстрационный	1 шт.
3	Курвиметр	10 шт.
4	Секундомер электронный	4 шт.
5	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
6	Рулетка(15-20 м)	1 шт.
7	Лента мерная	Комплект
8	Термометр наружный	2 шт.
9	Термометр водный	2 шт.
10	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
11	Дальномер простейший	4 шт.
12	Школьный атлас - определитель бабочек	1 шт.
13	Определитель птиц фауны СССР	1 шт.
14	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 шт.
15	Сачок для насекомых	1 шт.
16	Карандаши цветные, чертежные	Комплект
17	Транспортир	Комплект
18	Карты топографические учебные	Комплект
19	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Комплект
20	Условные знаки спортивных карт	Комплект
21	Условные знаки топографических карт	Комплект
22	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
23	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 шт.
24	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 шт.
25	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма.	1 шт.

	Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	
26	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 шт.
27	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 шт.
28	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 шт.
29	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 шт.
30	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 шт.
31	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 шт.
32	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 шт.
33	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект
34	Весы напольные	1 шт.
35	Видеомагнитофон	1 шт.
36	Учебные видеокассеты	Комплект
37	Тонометр	2 шт.
38	Бинокль туристский	1 шт.
39	Фотокамера цифровая	1 шт.
40	Видеокамера цифровая	1 шт.
41	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	Комплект
42	Мячи футбольные	Комплект
43	Мячи баскетбольные	Комплект
44	Скакалка	Комплект
45	Противогазы (респираторы)	Комплект
46	Стенка для скалолазания	1 шт.

8. Перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак (объемом 100 или 110 л).
2. Спальный мешок (в чехле).
3. Туристские ботинки или обувь (на твердой подошве).
4. Обувь спортивная (шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1—1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие (брезентовые).
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная, заблокированная с 4 карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Каска защитная с амортизатором.
32. Тетради общие (для дневников).
33. Гермомешок для личного снаряжения.
34. Сапоги болотные.
35. Бахилы.
36. Кошки.
37. Прусик для самостраховки (стандартный, 3-4 шт.).
38. Петля для самостраховки (из основной веревки, 2 м).
39. Термос (1 или 1,5 л).
40. Накидка от дождя.

41. Туалетные принадлежности.
42. Стельки запасные.
43. Крем от загара.
44. Купальные принадлежности.
45. Полотенце банное.
46. Мочалка.

9. Перечень информационного обеспечения

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Аниченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.