

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по ВР

 В.М. Кулешова

11.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №1  
г. Нефтекумск  
В.В. Корякин  
11.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Основы туризма»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 3 года

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Туризм – массовый и доступный вид спорта. На плановые и самодеятельные туристские маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех, кто занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки, как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Туристский поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

### **Актуальность программы**

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила актуальность данной Программы.

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот важнейшие задачи современного образования. Педагогическая целесообразность заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет решить все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с географией, культурой, историей, природой родной страны.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям обучающихся младшего школьного возраста.

### **Новизна Программы**

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Данная Программа разработана на основании программ:

- «Страна путешествий» (разработчик: Гладков А.А., педагог дополнительного образования ГБОУДО ДТМиМ «Восточный» - Москва, 2015 г.);
- «Юный турист» (разработчик Рябов А.М., педагог дополнительного образования МКОУДО ДДТ - Нолинск, 2012 г.).

Программа согласована с концепцией «Школа жизни - окружающий мир», разработанной доктором педагогических наук А. А. Остапцом-Свешниковым, и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране.

**Цель программы:** формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного и экстремального туризма.

### **Задачи Программы**

#### **Обучающие:**

- 1-й год обучения: освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;
- 2-й год обучения: овладение базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе;
- 3-й год обучения: расширение знаний по туристской подготовке по видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, парусному.

#### **Развивающие:**

- развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и

направлений изучения предмета;

- развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

#### **Воспитательные:**

- воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
- формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

**Возрастная категория обучающихся по программе** от 8 до 18 лет.

**Срок реализации** Программы составляет 3 года (144 часа в год). Общее количество часов по Программе составляет 432 часа.

#### **Формы и режим занятий**

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы до 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут с перерывом 15 минут).

#### **Ожидаемые результаты освоения Программы**

Программный материал распределен следующим образом: на 1-м году обучения преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности; 2-й год включает в себя базовые знания по туристской подготовке и основы выживания в природе; 3-й год посвящен расширению курса туристской подготовки по видам туризма: пешеходному, лыжному, горному.

##### **1-й год обучения**

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и

спортивных мероприятиях.

Занятия в течение года должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма).

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;
- правила организации питания в походе;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста.

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;
- соблюдать гигиену туриста.

2-й год обучения

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 -го года обучения, получившие опыт участия в летнем туристском степенном походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма), в программе 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет

предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;
- правила первой доврачебной помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы.

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;
- проводить краеведческую работу.

3-й год обучения

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе 1 и 2-го годов обучения, получившие опыт участия в спортивном походе (не ниже первой категории сложности по любому виду туризма), получают расширенные знания и практические навыки по пяти видам туризма. Элементы видовой подготовки присутствовали в практике занятий в предыдущие годы, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом (зимой на лыжах, весной по воде и т.д.)

Выбор предложенных видов обусловлен в данном случае пристрастием, уровнем подготовки и наработанной практикой самого педагога (в том числе наличием условий и материально-техническим обеспечением занятий).

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- технику пешеходного туризма;
- технику горного туризма;
- технику лыжного туризма;
- технику водного туризма;
- технику парусного туризма.

В результате реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

- организовывать пешеходный поход;
- организовывать горный поход;
- организовывать лыжный поход;
- организовывать водный поход;
- организовывать парусный поход.

**Способы определения результативности реализации Программы**

Педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

**Виды контроля:** входной, текущий, итоговый.

**Формы подведения итогов реализации Программы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских первенствах и фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на фестивалях и, как результат, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

**Определение результативности работы педагога по программе**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства

обучающихся (от участия в степенных походах до участия в походах 2-й категории сложности);

- рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной Программы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план.

#### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.1.	Определение целей и района похода	2	1	1	
1.2.	Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям	2	1	1	
1.3.	Краеведческое задание	2	1	1	
1.4.	Разработка маршрута	2	1	1	
1.5.	Подведение итогов похода	2	1	1	Беседа
<b>Раздел 2. Снаряжение</b>		<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
2.1.	Групповое и личное снаряжение для степенных походов	2	1	1	Опрос
2.2.	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения	1	1	0	Опрос
2.3.	Назначение и применение различных видов походного снаряжения	4	2	2	Опрос
<b>Раздел 3. Питание</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	



3.1.	Подбор продуктов питания для походов выходного дня	2	1	1	Беседа
3.2.	Приготовление пищи на костре	4	2	2	
3.3.	Режим питания	2	1	1	
3.4.	Костровые принадлежности для приготовления пищи	2	1	1	
<b>Раздел 4. Элементы топографии и ориентирования на местности</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
4.1.	Значение топографии и ориентирования	2	1	1	
4.2.	Карты, используемые в походах выходного дня	2	1	1	Контрольная работа
4.3.	План, схема, кроки местности	2	1	1	
4.4.	Основные условные обозначения	2	1	1	
4.5.	Чтение карты и составление схемы маршрута	2	1	1	
4.6.	Компас. Азимут Движение по азимуту	2	1	1	Практическое задание
4.7.	Ориентирование на местности	2	1	1	Практическое задание
4.8.	Определение сторон горизонта	2	1	1	Практическое задание
<b>Раздел 5. Движение группы на маршруте</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1.	Порядок движения группы на маршруте	2	1	1	
5.2.	Нормы нагрузок в походе. Режим дня	2	1	1	
5.3.	Возможные естественные препятствия и способы их преодоления	2	1	1	
5.4.	Обеспечение безопасности в походах выходного дня	2	1	1	Зачёт
<b>Раздел 6. Привалы и ночлеги</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Организация бивака	2	1	1	
6.2.	Виды костров и их назначение	2	1		
6.3.	Снятие бивака	2	1	1	
6.4.	Требования противопожарной безопасности	2	1	1	Опрос

<b>Раздел 7.</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Гигиена туриста</b>					
7.1.	Личная гигиена туриста	4	2	2	Опрос
7.2.	Самоконтроль в походе	2	1	1	
7.3.	Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений	2	1	1	
<b>Раздел 8.</b>		<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
<b>Первая доврачебная помощь</b>					
8.1.	Первая доврачебная помощь в походе	8	2	6	
8.2.	Наложение повязок. Искусственное дыхание	2	1	1	
8.3.	Транспортировка заболевшего	2	1	1	
8.4.	Состав медицинской аптечки похода выходного дня	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 9.</b>		<b>59</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	
<b>Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования</b>					
9.1.	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	14	2	12	Сдача нормативов
9.2.	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	10	2	8	Сдача нормативов
9.3.	Бег и спортивные игры	8	0	8	
9.4.	Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы	27	4	23	Практическое занятие
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Защита проекта</b>

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 1-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных

походов.

## **Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки**

### **1.1. Определение целей и района похода**

**Теория.** Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

**Практика.** Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

### **1.2. Комплектование группы и распределение обязанностей.**

#### **Работа по**

#### **должностям**

**Теория.** Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

**Практика.** Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

### **1.3. Краеведческое задание**

**Теория.** Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа участников похода по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов.

**Практика.** Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

### **1.4. Разработка маршрута**

**Теория.** Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и плана-графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

**Практика.** Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

## **1.5. Подведение итогов похода**

**Теория.** Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

**Практика.** Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям. Практическая отработка тем 1.1 - 1.5.

## **Раздел 2. Снаряжение**

### **2.1. Групповое и личное снаряжение для степенных походов**

**Теория.** Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

**Практика.** Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

### **2.2. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения**

**Теория.** Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

### **2.3. Назначение и применение различных видов походного снаряжения**

**Теория.** Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

**Практика.** Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем 3.1-3.3.

## **Раздел 3. Питание**

### **3.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня**

**Теория.** Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

**Практика.** Расчет калорийности базового меню.

### **3.2. Приготовление пищи на костре**

**Теория.** Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

**Практика.** Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

### **3.3. Режим питания**

**Теория.** Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

**Практика.** Расчет калорийности дополнительного питания.

### **3.4. Костровые принадлежности для приготовления пищи**

**Теория.** Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

**Практика.** Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

## **Раздел 4. Элементы топографии и ориентирования на местности**

### **4.1. Значение топографии и ориентирования**

**Теория.** Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

**Практика.** Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

### **4.2. Карты, используемые в походах выходного дня**

**Теория.** Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов.

Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, карта-бланковка.

**Практика.** Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

### **4.3. План, схема, кроки местности**

**Теория.** Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

**Практика.** Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

### **4.4. Основные условные обозначения**

**Теория.** Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматбные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

**Практика.** Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

### **4.5. Чтение карты и составление схемы маршрута**

**Теория.** Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

**Практика.** Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

### **4.6. Компас. Азимут. Движение по азимуту**

**Теория.** Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

**Практика.** Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

### **4.7. Ориентирование на местности**

**Теория.** Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

**Практика.** Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

## **4.8. Определение сторон горизонта**

**Теория.** Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

**Практика.** Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности. Практическая отработка тем 5.1 - 5.8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Раздел 5. Движение группы на маршруте**

### **5.1. Порядок движения группы на маршруте**

**Теория.** Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.

**Практика.** Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона).

### **5.2. Нормы нагрузок в походе. Режим дня**

**Теория.** Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

**Практика.** Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

### **5.3. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления**

**Теория.** Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

**Практика.** Отработка техники движения по склону с альпенштоком. Учебно-тренировочное занятие по преодолению навесной переправы.

### **5.4. Обеспечение безопасности в походах выходного дня**

**Теория.** Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня (в условиях данного

района). Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях.

**Практика.** Поход выходного дня с отработкой вопросов обеспечения безопасности. Семинар по «разбору» ошибочных действий участников на маршруте.

## **Раздел 6. Привалы и ночлеги**

### **6.1. Организация бивака**

**Теория.** Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

**Практика.** Изучение нормативных документов по природопользованию.

### **6.2. Виды костров и их назначение**

**Теория.** Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

**Практика.** Разведение костра в условиях учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **6.3. Снятие бивака**

**Теория.** Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.

**Практика.** Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **6.4. Требования противопожарной безопасности**

**Теория.** Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

**Практика.** Обустройство ранее существовавшего кострища в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

## **Раздел 7. Гигиена туристов**



## **7.1. Личная гигиена туриста**

**Теория.** Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

**Практика.** Составление списка личных средств гигиены для участника степенного похода.

## **7.2. Самоконтроль в походе**

**Теория.** Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе.

**Практика.** Измерение частоты биения сердца в условиях покоя, нагрузки и при восстановлении. Составление графиков в качестве формы самоконтроля.

## **7.3. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений**

**Теория.** Профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирке» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

**Практика.** Практическое исполнение требований к сезонной одежде и обуви, к ношению головных уборов в условиях полевых занятий, выходов и походов выходного дня. Подготовка обуви для зимних походов.

## **Раздел 8. Первая доврачебная помощь**

### **8.1. Первая доврачебная помощь в походе**

**Теория.** Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

**Практика.** Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

### **8.2. Наложение повязок. Искусственное дыхание**

**Теория.** Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания

**Практика.** Учебное занятие по технике наложения повязок.

### **8.3. Транспортировка заболевшего**

**Теория.** Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

**Практика.** Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований Смотра готовности.

### **8.4. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня**

**Теория.** Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

**Практика.** Комплектация медицинской аптечки для соревнований Смотра готовности.

## **Раздел 9. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования**

### **9.1. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп**

**Теория.** Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп. Продолжительность физических нагрузок.

**Практика.** Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

### **9.2. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости**

**Теория.** Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем

физической готовности подростка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

**Практика.** Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

### 9.3. Бег и спортивные игры

**Практика.** Практическое участие в беговых упражнениях и спортивных играх в ходе проведения тренировок в течение года.

### 9.4. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы

**Теория.** Необходимость практического освоения и закрепления туристских

навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы.

Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения.

**Практика.** Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

### Итоговое занятие

Защита проекта.

## Учебный (тематический) план

2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 1. Автономное существование в природных условиях</b>		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
1.1.	Природные условия различных географических поясов и зон	2	1	1	Беседа
1.2.	Стресс-факторы в условиях автономного существования	3	1	2	Опрос
1.3.	Способы подачи сигналов и выход в	3	1	2	

	населенную зону				
1.4.	Снаряжение для выживания	3	1	2	Зачёт
1.5.	Особенности экстремальных ситуаций зимой	2	1	1	Зачёт
<b>Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)</b>		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
2.1	Специальное снаряжение	2	1	1	Опрос
2.2	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	2	1	1	Беседа
2.3	Биваки в сложных условиях	2	1	1	Опрос
2.4	Специальное бивачное снаряжение	2	1	1	
2.5	Инструменты для выживания	2	1	1	
2.6	Сооружение укрытий и убежищ	2	1	1	
2.7	Особенности выживания в высоких широтах	2	1	1	Беседа
2.8	Лавины в горах	2	1	1	
2.9	Тент и его возможности	2	1	1	
2.10	Рюкзаки и подвесные системы	2	1	1	
2.11	Совершенствование экипировки	2	1	1	
2.12	Веревки спортивные	2	1	1	
2.13	Спортивные узлы	2	1	1	
<b>Раздел 3. Ориентирование и топография</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
3.1	Ориентирование в путешествии	2	1	1	Беседа
3.2	Маршрутные карты	2	1	1	Зачёт
3.3	Определение местоположения группы на маршруте	2	1	1	
3.4	Нормативы протяженности маршрута	2	1	1	
3.5	Соревнования по	2	1	1	Соревнование

	ориентированию				
<b>Раздел 4. Сохранение здоровья и первая доврачебная помощь в полевых условиях</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
4.1	Здоровье участников похода	2	1	1	Беседа
4.2	Травмы и переломы	2	1	1	
4.3	Первая доврачебная помощь при ранениях	2	1	1	
4.4	Перевязка ран	2	1	1	
4.5	Диагностика и первая доврачебная помощь	2	1	1	Тренинг
<b>Раздел 5. Организация питания в полевых условиях</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1	Понятие о сбалансированном питании	2	1	1	
5.2	Нормы потребления	2	1	1	
5.3	Приготовление пищи в различных условиях	2	1	1	
5.4	Раскладка продуктов	2	1	1	Зачёт
<b>Раздел 6. Краеведческая работа</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
6.1	Работа по краеведческим должностям	2	1	1	
6.2	Цикличность работы в течение года	2	1	1	
6.3	Последовательность подготовки к выполнению краеведческого задания в походе	3	1	2	Тренинг
6.4	Выполнение краеведческой работы в условиях автономного путешествия	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 7. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования</b>		<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	
7.1	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	14	4	10	Зачёт

7.2	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	14	4	10	Зачёт
7.3	Развитие функциональных возможностей	14	2	12	
7.4	Полевые выходы и соревнования	22	4	18	Соревнование
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Защита проекта

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 2-й год обучения

#### Вводное занятие

Содержание и особенности Программы. Задачи и цели обучения. Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

#### Раздел 1. Автономное существование в природных условиях

##### 1.1. Природные условия различных географических поясов и зон

**Теория.** Проведение путешествий в условиях различных географических поясов. Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

**Практика.** Использование газовых горелок для приготовления пищи (необходимая практика для зоны тундры зимой).

##### 1.2. Стресс-факторы в условиях автономного существования

**Теория.** Основные стресс-факторы (стрессоры выживания): соль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Взаимодействие в группе. Организация работ.

**Практика.** Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях полевых выходов.

##### 1.3. Способы подачи сигналов и выход в населённую зону

**Теория.** Организация работы туристской группы в условиях экстремальных ситуаций. Необходимость и способы подачи сигналов. Ориентиры для выхода в населённую зону. Аварийный азимут. Направление и порядок движения. Работа группы в условиях автономии. Правила

поведения в условиях автономного существования.

**Практика.** Практические занятия по выходу из леса с использованием аварийного азимута. Игровые поисковые задачи на тему «Что делать в случае... (заблудился один в лесу, низкая температура и сильный ветер в поле, отстал от группы на тропе и др.)?»

#### **1.4. Снаряжение для выживания**

**Теория.** Аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения.

**Практика.** Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня.

#### **1.5. Особенности экстремальных ситуаций зимой**

**Теория.** Факторы риска в зимнем походе: низкая температура, повышенная влажность, сильный ветер. Основные элементы зимней экипировки: пуховка, пуховые и меховые варежки, самосбросы, чуни, бахилы, подбахильники, ветровая маска. Элементы зимнего снаряжения: палатка «Зима», разборная печка, горно-туристические лыжи «Бескид», тросиковые крепления, снежная лопата, лавинный щуп, лавинный шнур. Особенности использования.

**Практика.** Использование лыж, бахил и снежной лопаты в зимнем учебно-тренировочном выходе, отработка порядка движения, обязанности направляющего - замыкающего, техники движения в лесной зоне.

### **Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)**

#### **2.1. Специальное снаряжение**

**Теория.** Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

**Практика.** Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

#### **2.2. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях**

**Теория.** Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

**Практика.** Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

### **2.3. Биваки в сложных условиях**

**Теория.** Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печи. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки.

**Практика.** Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

### **2.4. Специальное бивачное снаряжение**

**Теория.** Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

**Практика.** Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

### **2.5. Инструменты для выживания**

**Теория.** Ножи, пилы, топоры, фляги и термосы. Правила использования и приемы работы. Комплектация, хранение и переноска.

**Практика.** Отработка приемов работы с различными пилами и топорами в условиях тренировочного выхода и при проведении походов.

### **2.6. Сооружение укрытий и убежищ**

**Теория.** Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины "Иглу". Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

### **2.7. Особенности выживания в высоких широтах**

**Теория.** Условия движения по горно-тундровой местности. Хибинские тундры - базовый полигон для отработки навыков выживания в высоких широтах. Специфика условий по временам года. Особые условия в зимний период. Порядок подготовки к зимним маршрутам. Техника тропления лыжни.



**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по отработке техники тропления лыжни.

## **2.8. Лавины в горах**

**Теория.** Типы лавин. Причины схода снега. Правила прохождения потенциально лавиноопасного участка. Обязанности наблюдателя. Лавинная лента: её длина и маркировка. Использование лавинных лент. Лавинная лопата. Индивидуальный радиомаяк и его использование. Лавинный щуп. Техника поисковых работ.

**Практика.** Семинар по отработке тактики и технике движения группы в зоне снега в горных районах.

## **2.9. Тент и его возможности**

**Теория.** Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

## **2.10. Рюкзаки и подвесные системы**

**Теория.** Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

## **2.11. Совершенствование экипировки**

**Теория.** Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

## **2.12. Вербки спортивные**

**Теория.** Разновидности, характеристики и назначение спортивных

веревки. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

### 2.13. Спортивные узлы

**Теория.** Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

### Итоговое занятие

Защита проекта.

## Учебный (тематический) план

3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Раздел 1. Техника пешеходного туризма</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	
1.1	Особенности пешеходного туризма	4	1	3	Беседа
1.2	Определение сложности препятствий в пешем туризме	4	1	3	
1.3	Снаряжение для пешеходного туризма	4	1	3	
1.4	Категорирование пешеходного туризма	4	1	3	
1.5	Страховка и само страховка в пешем походе	4	1	3	Зачёт
1.6	Преодоление препятствий в пешем походе	4	1	3	Зачёт
1.7	Техника передвижения	4	1	3	

	по тропам и дорогам				
<b>Раздел 2. Техника горного туризма</b>		<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	
2.1	Особенности горного туризма	2	2	0	Опрос
2.2	Категорирование препятствий в горном туризме	4	2	2	Беседа
2.3	Снаряжение для горного туризма	4	2	2	Опрос
2.4	Техника движения по травяным склонам	4	2	2	
2.5	Техника движения по снежно-ледовым склонам	4	2	2	
2.6	Техника движения по скалам	4	2	2	
2.7	Страховка и самостраховка в горном походе	4	2	2	Беседа
2.8	Особенности ориентирования в горах	4	2	2	Зачёт
2.9	Особенности питания в горном походе	4	2	2	Опрос
2.10	Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа	4	2	2	
<b>Раздел 3. Техника лыжного туризма</b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
3.1	Особенности лыжного туризма	4	2	2	Беседа
3.2	Снаряжение для лыжного туризма	4	2	2	
3.3	Техника движения по снегу	4	2	2	
3.4	Обеспечение безопасности в лыжном походе	4	2	2	
3.5	Страховка и самостраховка в лыжном походе	4	2	2	
3.6	Особенности питания в лыжном походе	4	2	2	
<b>Раздел 4. Физическая подготовка</b>		<b>52</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	

<b>туризма</b>					
4.1	Значение физической подготовки для туриста	1	1	0	
4.2	Общефизическая подготовка туриста	22	2	20	Зачёт
4.3	Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы	29	0	29	Соревнование
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Защита проекта

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 3-й год обучения

#### **Вводное занятие**

Содержание и особенности Программы. Задачи и цели обучения. Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

#### **Раздел 1. Техника пешеходного туризма**

##### **1.1. Особенности пешеходного туризма**

**Теория.** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

**Практика.** Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

##### **1.2. Определение сложности препятствия в пешеходном туризме**

**Теория.** Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные

требования по определению сложности препятствий.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

##### **1.3. Снаряжение для пешеходного туризма**

**Теория.** Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

**Практика.** Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

#### **1.4. Категорирование пешеходного туризма**

**Теория.** Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

**Практика.** Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

#### **1.5. Страховка и самостраховка в пешем походе**

**Теория.** Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

#### **1.6. Преодоление препятствий в пешем походе**

**Теория.** Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

#### **1.7. Техника передвижения по тропам и дорогам**

**Теория.** Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

### **Раздел 2. Техника горного туризма**

#### **2.1. Особенности горного туризма**

**Теория.** Особенности проведения горных походов, отличие горного туризма от других видов. Районы высокогорья, интересные для проведения горных походов: Алтай, Кавказ, Памир, Тянь-Шань.

**Практика.** Практическое занятие по изучению географии горных систем по обзорным картам и описаниям из справочника высокогорных перевалов.

#### **2.2. Категорирование препятствий в горном туризме**

**Теория.** Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности. Нормативные требования к количеству и уровню сложности, определяющие препятствия (перевалов, вершин) в горных походах разных категорий сложности.

**Практика.** Практическое занятие по определению уровня сложности препятствий в горном походе.

### **2.3. Снаряжение для горного туризма**

**Теория.** Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования к снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

**Практика.** Практическое занятие по расчету весовых характеристик снаряжения для горного похода.

### **2.4. Техника движения по травяным склонам**

**Теория.** Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по склону с самостраховкой ледорубом.

### **2.5. Техника движения по снежно-ледовым склонам**

**Теория.** Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду, фирну. Преодоление бергшруднов, глубоких рантклюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения связок (для работы на закрытых ледниках).

### **2.6. Техника движения по скалам**

**Теория.** Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники свободного лазанья на скалодроме.

## **2.7. Страховка и самостраховка в горном походе**

**Теория.** Организация страховки на скалах. Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам. Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках. Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники самостраховки, групповой и попеременной страховки.

## **2.8. Особенности ориентирования в горах**

**Теория.** Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад). Использование навигатора.

**Практика.** Практическое занятие по работе с навигатором.

## **2.9. Особенности питания в горном походе**

**Теория.** Усвояемость пищи на высоте. Рекомендуемая калорийность дневного рациона. Пропорции белков, жиров и углеводов. Особенности приготовления пищи в условиях высокогорья. Использование автоклава.

**Практика.** Практическое занятие по работе с автоклавом.

## **2.10. Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа.**

**Теория.** Горообразование, формы горного рельефа. Горная группа, хребет, долина, ущелье, вершина, гребень, седловина, ледник, ледопад, морена, цирк, кулуар, контрфорс, жандарм, бергшрунд, ранклюфт, мульда, серак, кальгаспоры и т.д.

**Практика.** Учебное занятие по формам горного рельефа (плакаты по Н.И. Антоновичу)

## **Раздел 3. Техника лыжного туризма**

### **3.1. Особенности лыжного туризма**

**Теория.** Отличия лыжного туризма от других видов. Возможность

организации и проведения лыжных походов по нашей стране. Влияние холодого фактора на организм человека. Особенности в подготовке к лыжному походу.

**Практика.** Подготовка лыж к эксплуатации. Учебно-тренировочный лыжный выход.

### **3.2. Снаряжение для лыжного туризма**

**Теория.** Выбор туристских лыж - лыжи «Турист», «Бескид» и др. Различные тросиковые крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

**Практика.** Учебно-тренировочный лыжный выход с установкой шатровой палатки «Зима» с разборной печкой.

### **3.3. Техника движения по снегу**

**Теория.** Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Техника тропления лыжни, большая и малая «карусель». Техника движения с нартами и санками.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

### **3.4. Обеспечение безопасности в лыжном походе**

**Теория.** Обеспечение безопасности в лыжном походе. Основные приемы подъемов, спусков, разворотов и торможений на лыжах с рюкзаком.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по отработке подъемов и спусков на лыжах.

### **3.5. Страховка и самостраховка в лыжном походе**

**Теория.** Способы обеспечения страховки при движении на лыжах по тонкому льду. Самостраховка лыжными палками при движении по склону в лыжном походе. Торможение падением на спуске. Самозадержание при падении.

**Практика.** Учебно-тренировочное занятие по отработке самостраховки лыжными палками.

### **3.6. Особенности питания в лыжном походе**

**Теория.** Увеличение содержания жиров в рационе зимнего похода для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Техника разведения костра на снегу. Топление льда и снега.



**Практика.** Учебное занятие по разведению костра на костровой сетке.

## **Раздел 4. Физическая подготовка туриста**

### **4.1. Значение физической подготовки для туриста**

**Теория.** Общая и специальная физическая подготовка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

### **4.2. Общефизическая подготовка туриста**

**Теория.** Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

**Практика.** Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки.

### **4.3. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы**

Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода.

Полевые выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Все выходы проводятся в автономном режиме, с активным способом передвижения, т.е. предполагают спортивные нагрузки в рамках норматива спортивного туристского похода.

**Практика.** Проведение учебно-тренировочных занятий и выходов по освоению и закреплению туристских навыков по различным видам туризма. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

### **Итоговое занятие**

Защита проекта.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы Приемы и методы реализации Программы**

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный,

дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Для успешной реализации Программы важным критерием является туристский опыт педагога, которому необходимо иметь высокую туристскую квалификацию: опыт руководства походами не ниже 3-й категории сложности по пешеходному, горному, водному и лыжному видам туризма, звание «Инструктор спортивного туризма», звание «Инструктор-методист детско-юношеского туризма».

### **Дидактические материалы, используемые при реализации Программы**

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации Программы 1-го года обучения достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе России, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

Для реализации Программы 2-го года обучения требуется уже специальное снаряжение как личное, так и групповое. Необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине. Желательно для проведения занятий иметь скалодром и спортивную площадку.

Для реализации Программы 3-го года обучения требуется специальное снаряжение по видам туризма. Желательно иметь условия для круглогодичных занятий (теплое помещение, спортивная площадка, скалодром).

### **Технические средства обучения**

Фотоаппарат, видеокамера, видеомagniтофон, персональный компьютер с доступом в Интернет.

Оправляясь в поход, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных фото- и видеодневников. Для этой цели необходимо иметь видеомэгафнофон или видеоплеер с телевизором или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

### **Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
5. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
6. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
8. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.

15. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2004.
17. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
18. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
19. Шibaев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
20. Шibaев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
21. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

#### **Для обучающихся**

1. Балабанов И. В. Узлы. — М., 1998.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
3. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
8. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.