

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29 » 08 2023 г.
Протокол № 01



Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
/Р.М. Фазлиев/
« 29 » 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»**

возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Цыганова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Юные туристы»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Цыганова Т.А., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – разноуровневость программы Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Методы: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский; метод творческих проектов Педагог имеет возможность применить различные формы и методы в организации краеведческой работы, такие как: - лекция, рассказ, беседа, дискуссия, консультация, участие в соревнованиях различного уровня; - индивидуальные занятия, работа малыми группами; Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и закрепляется практическим освоением темы.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Полугодовой мониторинг образовательного процесса. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.
8.	Результативность	Сохранность контингента учащихся.

	реализации программы	За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива. В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму и туристском слете, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по спортивному туризму.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10.	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	8
Содержание программы первого года обучения.....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	14
Содержание программы второго года обучения.....	16
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	30
Содержание программы третьего года обучения.....	32
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	43

Пояснительная записка

Туризм – во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность.

Разработана для работы с детьми в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»), в соответствии:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.) 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции.

А также:

«Правилами соревнований по спортивному туризму»;

«Правилами соревнований по скалолазанию»;

«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа кружка направлена на решение *следующих задач*:

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;

- расширение краеведческих знаний;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- воспитание гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка навыков, умение вести себя в коллективе;
- воспитание патриотических, морально-этических и волевых качеств;
- утверждение здорового образа жизни.

Адресат:

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Заниматься в объединении «Юные туристы» может любой ребенок, у которого есть желание быть физически развитым; желание путешествовать, а также стремление к новым знаниям.

Объем и срок освоения программы:

Программа объединения «Юные туристы» рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Программа предусматривает три уровня освоения:

Первый год обучения – «стартовый уровень», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Второй год обучения – «базовый уровень», предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Третий год обучения – «продвинутый уровень», предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Программа 1 года обучения рассчитана на учащихся 1-10 классов,

Первый год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах,

краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью и туристском слете, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по спортивному туризму.

Второй год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

В течение учебного года воспитанникам необходимо выполнить нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму (соревнования по туристскому многоборью, спортивные походы), сдать нормативы и требования на значок «Турист России».

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется организация и проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, сор

Формы организации образовательного процесса:

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

Режим занятий:

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. При проведении теоретических занятий обязателен 10-ти минутный перерыв между занятиями согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2). При проведении практических занятий перерыв между занятиями необязателен.

Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся педагогом с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и возрастных особенностей учащихся в соревнованиях, туристском лагере.

Учебный план первого года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теори я	прак.	
Основы туристской подготовки					
1.1	Что такое туризм. Виды туризма и их особенности	3	3	-	опрос
1.2	Подготовка и проведение походов	6	3	3	Опрос, практикум
1.3	Снаряжение для походов	9	6	3	опрос
1.4	Туристский быт. Привалы и ночлеги	12	6	6	опрос
1.5	Питание в походе	6	4	2	тестирование
1.6	Туристские должности в группе	3	3	-	опрос
1.7	Тактика и техника движения в походе. ОФП	15	6	9	практикум
1.8	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	3	3	3	опрос
1.9	Подведение итогов похода	3	3	-	беседа
2.Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки	9	3	6	практикум
2.2	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	3	3	практикум
2.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3	практикум

2.4	Ориентирование в спортивном походе. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	опрос
3.Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	-	тестирование
3.2	Изучение района путешествий	3	1	2	опрос
3.2	Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры в походе.	6	3	3	опрос
4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	6	3	3	практикум
5.Общая специальная физическая подготовка					
5.1	Общая физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий	33	6	27	практикум
5.2	Основы скалолазания	24	3	21	практикум
6.Зачетные мероприятия					
6.1	Участие в походах и соревнованиях	45	-	45	практикум
6.2	Зачетные мероприятия	Вне сетки часов			
	Итого	216	72	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1.Основы туристской подготовки

1.1 Что такое туризм. Виды туризма и их особенности

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Особенности каждого вида туризма (сезон, снаряжение, одежда). Понятие о спортивном туризме. Классификация походов по сложности. Нормативы на значки «Юный турист

России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

1.2 Подготовка и проведение похода

Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор литературы и карт. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход, составление плана-графика движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.

1.3 Снаряжение для походов

Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении.

Перечень личного снаряжения (рюкзак, спальник, пенка и др.). Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Личное снаряжение туриста-водника (спасательный жилет, каска, гермокомбинезон). Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение мед.аптечки и ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Групповое снаряжение для водных походов: байдарки, катамараны, плоты, весла, спасательный конец, гермомешки. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подготовка личного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками, уход за ним, его ремонт.

1.4 Туристский быт. Привалы и ночлеги

Привалы в пути, их продолжительность и периодичность в зависимости от условий погоды, рельефа, физического состояния участников и др.

Выбор места для бивуака, основные требования. Правила установки палаток и разведения костра. Заготовка дров. Типы и назначение костров, противопожарные меры. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Хранение продуктов. Приготовление пищи. Снятие бивуака, уборка места лагеря. Организация ночлегов в помещениях (учебный класс, спортивный зал и др.)

Практические занятия. Выбор места и организация лагеря в пешем, водном и лыжном походах, установка палаток, выбор и заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи. Правильная сушка одежды и обуви у костра.

1.5 Питание в походе

Режим питания в походе. Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Норма расхода продуктов, режим варки. Составление меню. Фасовка, упаковка продуктов, их транспортировка и хранение. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Питьевой режим на маршруте. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод и грибов.

Практические занятия. Составление походного меню и расчет продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Туристские должности в группе

Должности в группе. Руководитель группы. Требования к руководителю (туристский опыт, инициативность, ответственность, авторитет), его обязанности.

Постоянные должности в группе: заведующий по хозяйству и питанием (завхоз), хронометрист, летописец, проводник (штурман), медик, ремонтник фотоаппарата, оператор видеокамеры и т.д.

Временные (дежурные) должности. Дежурные по лагерю и кухне (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток).

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.7 Тактика и техника движения в походе. Общая физическая подготовка туриста

Время движения на маршруте. Средний путь, проходимый за день (в км.). Распределение длины дневных переходов на начало, середину и конец маршрута. Средняя скорость движения по ровной и пересеченной местности. Дневки, их периодичность и значение для физического и психологического отдыха группы.

Строй туристской группы. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Значение дисциплины в походе как основы безопасности. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника движения на лыжах, преодоление естественных препятствий: спуск с горы с торможением, без торможения, подъем в гору «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом», палками. Траверс склона. Тропление лыжни.

Техника движения в водном походе в зависимости от скорости течения воды и силы ветра. Положение весел относительно судна. Понятия «табань», «зацеп», «откренка».

Общая физическая подготовка. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы из журналов и газет о мужестве и находчивости туристов.

Практические занятия. Движение на маршруте с учетом приобретенных знаний. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Отработка всех приемов ходьбы на лыжах. Тренировка в управлении байдаркой, катамараном.

1.8 Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Правила дорожного движения.

Дисциплина в походе и на практических занятиях. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на местности (улице), в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Причины аварийных ситуаций и их профилактика.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Способы и организация страховки, взаимопомощь. Применение веревки и альпенштока. Основные узлы, их назначение. Страховочная система. Страховка на воде. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Практические занятия. Соблюдение правил поведения в общественных местах. Отработка техники преодоления естественных препятствий с организацией страховки. Использование альпенштока на склонах.

1.9 Подведение итогов похода

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета о походе. Отчетный туристский вечер, выпуск стенгазеты. Оформление документов для получения значков «Юный турист России», «Турист России», спортивных разрядов по туризму.

Практические занятия. Составление полного отчета и схемы маршрута. Оформление стенгазеты.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки

Знакомство с картой. Виды и свойства карт: топографической и спортивной. Масштаб. Километровая сетка. Условные топографические знаки. Понятие «рельеф», способы изображения рельефа на картах. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами. Определение масштаба, измерение расстояния по карте. Рисовка топографических знаков, топографические диктанты, игры.

2.2 Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Способы ориентирования по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния. Движение по легенде.

Определение сторон горизонта и азимута без применения компаса (по солнцу, Полярная звезда и др.)

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на карте и на заданный предмет. Движение по азимуту. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по компасу, по особенностям местных предметов, по солнцу, луне, Полярной звезде.

2.3 Компас. Работа с компасом

Устройство компаса и пользование им, типы компасов. Ориентир, что может служить ориентиром, визирование. Определение и движение по азимуту.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Определение расстояний до недоступных предметов.

2.4 Ориентирование в спортивном походе. Действия в случае потери ориентировки

Практические занятия. Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

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

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия. Экскурсии на места «былой Славы». Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

3.2 Изучение района путешествий

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

Практические занятия. Посещение исторических мест и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

3.3 Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры в походе.

Участие туристов в охране природы. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу». Растения, запрещенные к сбору. Очистка лесов и водоемов от загрязнений. Правила организации привалов и ночлегов в походе.

Практические занятия. Изучение растений и животных. Очистка берегов водоемов от загрязнений. Развешивание кормушек в лесу в зимний период.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Практические занятия. Подбор подходящей обуви и одежды.

4.2 Походная медицинская аптечка

Комплектование походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Походный травматизм.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. Упаковка препаратов.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе

Помощь при различных травмах; тепловой и солнечный удар, ожоги; обморожения; пищевое отравление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. ОРЗ. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Приемы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния, характера травмы, от количества транспортирующих.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных травмах. Наложение простейших повязок, обработка ран. Изготовление носилок, волокуш. Переноска пострадавшего различными способами.

5. Общая специальная физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Вербки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и само страховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью: водный, лыжный, пешеходный. Понятие о «дистанция»,

«технический этап». Технические этапы дистанций 1-го класса (спуск, подъём, переправы, траверс, преодоление болота и др.): характеристика, параметры и способы преодоления. Особенности прохождения дистанции на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса: подъемы и спуски на лыжах, траверс склона на лыжах, преодоление реки по тонкому льду, тропление лыжни и др. (характеристика, параметры препятствий и способы преодоления)

Практические занятия. Выполнение специальных видов упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Упражнения на скальных стенках по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, формированию выносливости.

Вязка туристских узлов. Работа с карабинами (пристегка, отстегка). Формирование навыков по организации страховки и само страховки при преодолении различных препятствий. Отработка индивидуальных (командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники пешеходного и лыжного туризма.

5.2 Основы скалолазания

Индивидуальное и парное лазание по скальным стенкам. Ориентирование во время лазания 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 стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну, перилам, параллельным брускам; ходьба по наклонным лестницам без рук. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.

6. Зачетные мероприятия

6.1 Участие в походах и соревнованиях

1-2-х дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

6.2 Зачетные мероприятия

Летний многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и организацией ночлегов в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	прак.	
Основы туристской подготовки					
1.1	Спортивный туризм, история развития туризма	3	3	-	опрос

1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	3	3	-	опрос
1.3	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	Тест-задание
1.4	Бивуаки. Организация бивуачных работ	6	2	4	практикум
1.5	Снаряжение для спортивных походов: групповое, личное	6	3	3	опрос
1.6	Снаряжение для участия в соревнованиях по различным видам туристского многоборья	3	2	1	опрос
1.7	Питание в спортивных походах	3	2	1	тестирование
1.8	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2	тестирование
1.9	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	2	-	опрос
1.10	Правила поведения в спортивном зале, в общественных местах, на улице и в транспорте	1	1	-	опрос
1.11	Виды спортивного туризма	3	2	1	опрос
1.12	Технические этапы пешей дистанции 1-го, 2 класса	3	1	3	практикум
1.13	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья	24	2	22	практикум
1.14	Технические этапы лыжной дистанции 1-го, 2 класса	3	1	3	практикум
1.15	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	18	2	16	практикум
1.16	Организация страховки и самостраховки	3	1	2	практикум
1.17	Подготовка к спортивному походу	3	1	2	опрос
1.18	Привалы и ночлеги	3	1	2	опрос
1.19	Техника и тактика в некатегорийных походах	6	3	3	опрос
1.20	Режим походного дня	3	1	2	Тест-задание
1.21	Подведение итогов похода	3	1	2	беседа
2.Топография и ориентирование					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	3	2	2	практикум
2.2	Условные знаки.	3	1	2	практикум
2.3	Изображение рельефа на картах	3	1	2	практикум
2.4	Работа с компасом. Азимут	3	1	2	практикум
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	3	1	2	практикум
2.6	Виды и техника ориентирования на	3	1	2	опрос

	местности				
2.7	Ориентирование в спортивном походе	6	3	3	опрос
2.8	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1	опрос
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история	3	3	-	опрос
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	3	3	беседа
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	практикум
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	опрос
4.2	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1	опрос
4.3	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	практикум
4.4	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	практикум
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	практикум
5.2	Основы скалолазания и горного туризма	15	1	14	практикум
6. Зачетные мероприятия					
6.1	Участие в походах и соревнованиях	39	-	39	практикум
6.2	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
6.3	Зачетный поход	Вне сетки часов			
	Итого	216	58	158	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1 Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровление, привитие 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. Понятие «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году. 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.

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

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила поведения 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, степенные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

1.3 Должностное самоуправление в спортивном туризме

Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, медик, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, краевед и др. Основные спортивные должности и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), страхующий и др. Основные дежурные должности и их функции: дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке и др. 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. Анализ умений и навыков выполнения участниками туристской группы, команды туристского многоборья своих должностных обязанностей.

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

1.4 Бивуаки. Организация бивуачных работ

Понятие «бивуак». Планирование места организации бивуака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планирование бивуака и организация бивуачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Бивуак в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация 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 объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивуака. Типы костров их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации бивуаков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга бивуаков по предъявляемым к ним требованиям наличию дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности и пр. Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и др.).

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

1.5 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), водных 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. Личное снаряжение туриста - водника: спас. жилет, гермокостюм, каска, герметичные мешки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста, 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. Виды плавсредств для водного похода (катамаран, байдарка, плот). Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная аптечка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

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

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

1.6 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 др. Командное снаряжение для дистанции 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 спортсменом страховочной системы, ее центровка. Навыки использования рукавиц (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 навыков ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (на ком или в чем рюкзаке находится). Маркировка веревки на скорость.

1.7 Питание в спортивных походах

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

Практические занятия в помещении. Составление меню на некатегорийный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической, газовой плите или на горелке. 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 и личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

1.8 Режим дня туриста, спортсмена

Значение соблюдения 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.

1.9 Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушения правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и при 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 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, пользование кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке и разделке дров для костра.

1.10 Правила безопасности при занятиях спортом

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности 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 спортивных упражнений. Требование безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанции 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).

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

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей. Организация движения туристских групп вдоль автодорог и железнодорожных магистралей.

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

1.11 Виды спортивного туризма

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанций и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная, 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», «схватывающий», «стремя», «академический», «встречный», «шкотовый», «брам-шкотовый», «карабинная удавка» и др. Назначение, свойства и применение узлов. 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 и времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиями соревнований.

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

1.12 Технические этапы пешей дистанции 1-го, 2-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, 2-го класса: характеристика и параметры препятствий, и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Граница 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 на этапах, дистанции. Учебно-тренировочные соревнования, старты, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- установка и снятие каркасной палатки;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 гр., 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 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 0,5 м, скорость течения 0,6 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м.);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника;
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду в брод по судейским перилам;

- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3-х м, ширина до 5-10м, расстояние между опорами до 15м);
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам;
- переправа через овраг по навесной переправе;
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа до 40м, крутизна склона до 30 гр.);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4м, длина этапа до 20м);
- преодоление болота по кочкам;

1.13 Тактика и техника пешеходного туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

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

Практические занятия на местности. Прохождение различных 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.

1.14 Технические этапы лыжной дистанции 1-го, 2-го класса

Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го, 2-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 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 работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке, командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го, 2-го класса техники лыжного туризма, лыжного туристского маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30м);

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40 гр, длина этапа до 20м.), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 30м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 30м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 30м);
- спуск с торможением (длина этапа до 35м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 25м);
- скоростной спуск (длина этапа до 35м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 20м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 35м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 20м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 25м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 30м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1м, длина этапа до 100м);

1.15 Техника и тактика лыжного туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го, 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения 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 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, применение различных специальных средств 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 вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным 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).

1.16 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. Прусики 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 (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на

вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, само страховки. «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. Организация страховки при преодолении порогов в водном походе. Командная страховка с воды или с берега - с помощью спас. конца. Понятие «сигнальщик».

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки 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 этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах. Организация спас. работ в условиях чрезвычайной ситуации на воде (переворот судна).

1.17 Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео- и др.), просмотр видеофильмов, фотографий, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий. Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; 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. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

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

1.18 Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привале. Привалы «прогночный», «минутка», «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 ночевками на местности, в палатке, на природе. 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 организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

1.19 Техника и тактика в многодневных некатегорийных и категорийных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составления 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. Технические приемы в водном туризме: понятия «зацеп», «табань», «откренка» и др. Тактика прохождения порогов в водном походе (осмотр, обнос, постановка сигнальщика).

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных 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). Водный поход (дистанция между судами, порядок прохождения сложных участков (порогов, шивер), положение рук и туловища при движении).

1.20 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 дежурств в походе. Распределение дневного (светового) времени при передвижении на маршруте. Нормативы времени на приготовление завтрака дежурными и уборку территории. Нормативы времени для сворачивание лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневок 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).

1.21 Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе 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 «точки» по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала, медицинского отчета и списка медикаментов, списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностных обязанностей в походе. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, юных краеведов, поваров и пр.

Топография и ориентирование на местности

2.1 Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

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

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды и т.п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

2.2 Условные знаки

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. особенности в изображении различных условных знаков. Характеристика 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.

2.3 Изображение рельефа на картах

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровности местности-рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия в помещении. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекций 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.

2.4 Работа с компасом. Азимут.

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный 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 и его отличие от простого угла (чертеж).

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

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

2.5 Измерение расстояния и азимутов на местности

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояния курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Глазомерный

способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанции соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерения азимутов на местности.

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

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.6 Виды и техника ориентирования на местности

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой. Снаряжение для ориентирования зимой и летом. Штурман туристской группы.

Практические занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание знаков, расстояний и азимутов.

Маркированный маршрут. Требование к отметке на КП. Туристское ориентирование на маркированной трассе.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам на обозначенном маршруте. Условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Продолжительность взятия КП.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники. Отслеживание расстояний и азимутов при движении.

Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме рек, в лесу, в поле, в степи, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение точки стояния на местности по карте. Оценка скорости движения. 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 во время ориентирования. Протокол движения.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту. Разработка маршрута туристского маршрута 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).

2.7 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. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении. Развитие навыков беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, 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.

2.8 Действие в случае потери ориентировки. Границы полигонов

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действия спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границу полигона. Понятие «граница полигона». Определение границ полигона на карте. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границ полигона на карте. Определение пути движения с границ полигонов на финиш (старт).

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

3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история

Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки спортивных объектов (Универсиада 2013), в учреждения и организации.

Практические занятия. Посещение исторических мест и музеев Ново-Савиновского р-на г.Казани и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

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

Участие туристов в охране природы. Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу». Растения, запрещенные к сбору. Очистка лесов и водоемов от загрязнений. Правила организации привалов и ночлегов в походе.

Практические занятия. Изучение растений и животных. Очистка берегов водоемов от загрязнений. Развешивание кормушек в лесу в зимний период.

3.3 Изучение района путешествий

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

Практические занятия. Посещение исторических мест и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туристов

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении.

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

4.2 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, мази и др. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой врачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе.

Практические занятия в помещении. Составление перечня компонентов и комплектование аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение срока годности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, царапин и 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.

4.3 Оказание первой доврачебной помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, 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, резанные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

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

4.4 Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к нему. 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 вспомогательных веревок и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Специфические особенности туристского многоборья и ориентирование на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятия 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.

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, 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. 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.

5.2 Основы скалолазания, горного туризма

Индивидуальное и парное лазание по скальным стенкам. Ориентирование во время лазания 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 стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну, перилам, параллельным брускам; ходьба по наклонным лестницам без рук. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.

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

6. Зачетные мероприятия

6.1 Участие в походах и соревнованиях

1-2-х дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично - командных и командных дистанциях.

6.2 Зачетные соревнования по спортивному туризму

Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного), республиканского масштаба на дистанциях 1-го, 2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зимних и летних туристских слетов.

6.3 Зачетная экспедиция (поход)

Многодневный пешеходный и (или) водный поход 1-3-й степени и (или) 1-2-ой категории сложности по родному краю или близлежащим регионам.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практи ка	
1.Туристская подготовка (пешеходный туризм)					

1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	опрос
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	тестирование
1.3	Питание в туристском походе	4	2	2	опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	6	4	Тест-задание
1.5	Подведение итогов похода	6	-	6	Беседа
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	32	8	24	опрос
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	12	6	6	опрос
		72	26	46	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8	практикум
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	опрос
2.3	Соревнования по ориентированию	13	2	11	Тест-задание
		27	6	21	
3. Краеведение					
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	опрос
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	13	1	12	Тест-задание
		15	3	12	
4. Первая доврачебная помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	3	3	практикум
4.2	Транспортировка пострадавшего	8	3	6	практикум
		15	6	9	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	практикум
5.2	Общая физическая подготовка	22	1	21	практикум
5.3	Специальная физическая подготовка	23	1	22	практикум
		48	4	44	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	2	2	опрос
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3	тестирование

6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	5	1	4	опрос
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	8	2	6	Тест-задание
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	1	5	Беседа
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3	опрос
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	8	-	8	практикум
		39	12	27	
Итого за период обучения:		216	57	159	

Зачетный поход 1-2 категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление

планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему,

приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу,

средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях.

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

7. Зачетные мероприятия

7.1 Участие в походах и соревнованиях

Зачетный поход 1-2 категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично - командных и командных дистанциях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Для занятий по программе имеются оборудованный спортивный зал, скалолазная стенка, специальное туристское снаряжение. А также технические средства обучения (ТСО):

- Компьютер, ноутбук с HDMI-кабелем, средства телекоммуникации (электронная почта, выход в Интернет);
- сканер, принтер лазерный, музыкальный центр, копировальный аппарат.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует:

Цыганова Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования.

В программе используются разнообразные методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы диагностики и подведения итогов реализации программы:

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.
2. Наблюдение – на тренировках, в турпоходах, на занятиях (поведенческие моменты, умение общаться с ровесниками и людьми старшего возраста, туристские навыки, самостоятельная работа и т.д).
3. Собеседование – с обучающимися и их родителями.
4. Тестирование, зачет для определения уровня освоения программы, осведомленности в проблемах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec;
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=l74jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=l74mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

Литература для педагога:

1. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в [начальной школе](#). – М., ЦДЮТК, 2002.
2. Балабанов И. В. Однодневные походы. М: Издатель И. В.Балабанов,2003
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Кн. для [малышей](#) и их родителей. – Ярославль, 1996.
5. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика [обучения](#) юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
7. Дихтярев В. Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

8. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и [спорт](#), 1985.
 9. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
 10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь [школьников](#): Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
 11. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
 12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
 13. Кошельков С. А. Обеспечение [безопасности](#) при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
 14. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997.
 15. Крайман М. И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
 16. Краеведческая [работа](#) в [начальных классах](#) / Сост. И. В. Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
 17. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и [классных руководителей](#). – М.: Просвещение, 1976.
 18. Куликов В. М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
 19. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских [вожаров](#). – М.: Владос, 1999.
 20. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
 21. Лето, [дети](#) и туризм. Методическое пособие. М.: 1997.
 22. Лукоянов П. И. Безопасность в [лыжных](#) походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
 23. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
 24. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
 25. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Сайты:
- <https://tmmoscow.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма России и г. Москва;
- <https://tatorient.ru/> - сайт Федерации по спортивному ориентированию РТ;
- <https://tour-vestnik.ru/> - Вестник детско-юношеского туризма и отдыха;
- <https://xn--d1aacmfe4auif8a1e.xn--p1ai/> - сайт ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Рельеф

- | | | |
|-----|--|-------------------------------------|
| 101 | | - основная горизонталь |
| 102 | | - утолщённая горизонталь |
| 103 | | - вспомогательная горизонталь |
| 104 | | - бергштрих |
| 105 | | - высота горизонтали над уров. моря |
| 106 | | - земляной обрыв |
| 107 | | - земляной вал |
| 108 | | - маленький земляной вал |
| 109 | | - промоина |
| 110 | | - сухая канава |
| 111 | | - бугор |
| 112 | | - микробугорок |
| 113 | | - продолговатый микробугорок |
| 114 | | - яма |
| 115 | | - микроямка |
| 116 | | - воронка |
| 117 | | - микронеровности |
| 118 | | - особый объект рельефа |

Скалы и камни

- | | | |
|-----|--|--------------------------------|
| 201 | | - непреодолимая скальная стена |
| 202 | | - скальный столб |
| 203 | | - преодолимая скальная стена |
| 204 | | - скальная яма |
| 205 | | - пещера |
| 206 | | - камень |
| 207 | | - большой камень |
| 208 | | - каменная россыпь |
| 209 | | - группа камней |
| 210 | | - каменистая почва |
| 211 | | - открытый песок |
| 212 | | - голые скалы |

Гидрография

- | | | |
|-----|--|-----------------------------|
| 301 | | - море, озеро, пруд |
| 302 | | - прудик |
| 303 | | - лужа |
| 304 | | - непреодолимая река |
| 305 | | - преодолимая река |
| 306 | | - ручей, канава |
| 307 | | - пересыхающий ручей |
| 308 | | - узкое болото |
| 309 | | - непроходимое болото |
| 310 | | - болото |
| 311 | | - заболоченность |
| 312 | | - колодец |
| 313 | | - родник |
| 314 | | - особый объект гидрографии |

Условные знаки

Искусственные объекты

- | | | |
|-----|--|--------------------------------------|
| 501 | | - автомагистраль |
| 502 | | - широкая дорога с покрытием |
| 503 | | - узкая дорога с покрытием |
| 504 | | - улучшенная дорога |
| 505 | | - грунтовая дорога |
| 506 | | - тропа |
| 507 | | - тропинка |
| 508 | | - теряющаяся тропинка |
| 509 | | - узкая просека без тропы |
| 510 | | - чёткая развилка дорог |
| 511 | | - нечёткая развилка дорог |
| 512 | | - мостик |
| 513 | | - переправа с мостиком |
| 514 | | - переправа без мостика |
| 515 | | - железная дорога |
| 516 | | - телеграфная линия, канатная дорога |
| 517 | | - высоковольтная линия |
| 518 | | - тоннель |
| 519 | | - преодолимый каменный забор |
| 520 | | - полуразрушенный каменный забор |
| 521 | | - непреодолимый каменный забор |
| 522 | | - преодолимая ограда |
| 523 | | - полуразрушенная ограда |
| 524 | | - непреодолимая ограда |
| 525 | | - проход в заборе |
| 526 | | - постройка |
| 527 | | - населённый пункт |
| 528 | | - запрещённый для бега район |
| 529 | | - территория с покрытием |
| 530 | | - развалины |
| 531 | | - огневой рубеж, стрельбище |
| 532 | | - могила, обелиск, памятник |
| 533 | | - преодолимый трубопровод |
| 534 | | - непреодолимый трубопровод |
| 535 | | - высокая башня |
| 536 | | - маленькая башня |
| 537 | | - каменная пирамида, столб |
| 538 | | - кормушка |
| 539 | | - особый искусственный объект 1 |
| 540 | | - особый искусственный объект 2 |

Технические символы

- | | | |
|-----|--|--|
| 601 | | - линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м |
| 602 | | - крест совмещения цветов |
| 603 | | - отметка высоты |

Туристские узлы



Встречный



Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник