

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст воспитанников -12-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Устюгов Николай Емельянович

Салехард

2016

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
2.1. Структура учебно-тематического плана	6
2.2. Программа первого года обучения «Начало»	6
2.3. Программа второго года обучения «Перспектива»	8
3. Содержание дополнительной образовательной программы	14
3.1. Содержание программы первого года обучения	14
3.2. Содержание программы второго года обучения	23
4. Методическое обеспечение образовательной программы	28
5. Литература	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по туристско-краеведческой деятельности соответствует закону Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 года №12 ФЗ и Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования от 22.02.1997 года №223 требованиям Министерства образования, утвержденным на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей от 03.06.2003 года. В отличие от программ, рассчитанных на 1-2 года, представлена модель построения системы многолетней тренировки. Учебный методический план дополнительного образования по туристско-краеведческой деятельности, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы заключается в том, что туристический поход обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию — юный спасатель. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 10 человек, в последующие годы — не менее 8 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 — 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий.

Целью программы является подготовка юных туристов широкого профиля, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении туристических походов 1-й и 2-й категории сложности, слётов, соревнований, а так же эффективно использовать приобретенные навыки в экстремальных ситуациях.

Задачи программы:

1. Применение подростками навыков по туризму в проведении спасательных мероприятий в экстремальных ситуациях.
2. Формирование бережного отношения к родной природе и ценностям отечественной культуры.
3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей школьников.
4. Осуществление физического воспитания и дополнительного образования средствами туризма и краеведения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик, воспитыванием у учащихся умения и навыков самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку детей, занимающихся в объединениях.

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.

Программа рассчитана на учащихся 11-18 летнего возраста и предусматривает применение ими полученных знаний в технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Организация учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий по спортивно-туристическому многоборью определяются в зависимости от контингента занимающихся, задачи и условия подготовки различаются по типу организации (кабинетные, в спортивном зале и на природе), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы,

видеопросмотры соревнований разных уровней; методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом (анализ результатов деятельности детей); средства обучения (материально-техническая база).

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивно-туристическому многоборью уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия предусматривают воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Принципы: «Не навреди»; приоритета действенной заботы о здоровье учащихся; непрерывности и преемственности (работа не от случая к случаю, а постоянная и целенаправленная); соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; приоритета позитивных воздействий над негативными; сочетания охранительной и тренирующей стратегии в школе (с одной стороны избегать максимально патогенных воздействий, с другой – повышать адаптационные механизмы человека); формирование ответственности учащихся за свое здоровье; осуществлять контроль за результатами; воспитательная работа направлена на формирование личности ребенка и создание благоприятных условий для умственного, нравственного, физического развития его способностей и его внутреннего мира; на свободное и доброжелательное сотрудничество друг с другом, педагогических сотрудников и учеников, педагогических сотрудников и родителей; на развитие интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы личности учащегося через гармонизацию межпредметных связей и целенаправленное их воздействие.

Научно-методической основой разработки программы явились концептуальные положения и идеи Выготского Л.С. о развитии сознания в процессе интериоризации знаний и выделении переживаний ребенка как единицы изучения личности; Бабанского Ю.К., Гордина Л.Ю., Лихачева Б.Т., Ковалева А.Г., Коротова В.М. о единстве обучения, воспитания и самовоспитания, взаимосвязи урочных и внеурочных занятий, органическое единство которых способствует гармоническому развитию личности; А.Г. Асмолова, В.Г. Бочарова, Л.П. Буева, Д.П. Дербенева, Л.В. Мардахаева, А.В. Мудрика, Р.В. Овчарова, М.И. Рожкова и др. о различных аспектах проблемы влияния социальной среды на здоровье человека; А.И. Лучанкина, А.А. Сняцкого, И.И. Фришмана, Е.Б. Штейнберга и др. о методических аспектах здоровьесберегающих технологий работы с детьми в клубных объединениях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

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.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№	Раздел (глава, модуль)	Примерное кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	200
2.	Топография и ориентирование	60
3.	Краеведение	50
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	80
5.	Общая и специальная физическая подготовки	90
6.	Скалолазание	150

2.2. Программа первого года обучения «Начало».

Цель: сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пеших походах 1-й категории сложности и в соревнованиях, умение обобщать краеведческий материал, на занятиях по скалолазанию и общей физической подготовке совершенствовать физическую подготовку.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	6	3	3
1.2.	Воспитательная роль туризма	6	3	3
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	12	3	9
1.6.	Питание в туристском походе	9	3	6
1.7.	Туристские должности в группе	6	3	6
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	3	9
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	3	6
1.10.	Подведение итогов туристского похода	8	3	5
1.11.	Туристские слеты и соревнования	48	6	42
	Итого по разделу	134	36	98
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	
2.2.	Условные знаки	4	3	2
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	7	2	5
	Итого по разделу	28	13	15
3.	<i>Краеведение ЯНАО</i>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	5	2	3
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
	Итого по разделу	21	8	13
5.	<i>Лыжная подготовка</i>			
5.1.	Лыжные походы в туризме	3	3	
5.2.	Повороты на месте	12		12
5.3.	Спуск с поворотами	12		12
5.4.	Развороты на месте	12		12
5.5.	Движение по пересеченной местности	8		8
	Итого по разделу	47	7	40
6.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>			
6.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1

6.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1
6.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
6.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	2	3
	Итого по разделу	13	6	7
7.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
7.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
7.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
7.3.	Общая физическая подготовка	12	1	11
7.4.	Специальная физическая подготовка	-	-	-
7.5.	Скалолазание	47	7	40
	Итого по разделу	63	10	53
	ИТОГО за период обучения	306	73	233

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) — вне сетки.

Перечень знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения за первый год по программе.

Учащиеся должны знать:

- законы туристов;
- правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склоне во время грозы;
- компас, топографическую и спортивную карту;
- типы костров;
- правила туристских соревнований;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- назначение и устройство личного и группового снаряжения;
- правила техники безопасности при проведении туристских походов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поручения руководителя в группе обучающихся;
- соблюдать основные правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака);
- работать с картами различного масштаба;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего различными способами.

2.3. Программа второго года обучения «Перспектива»

Цель сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пешеходных походах 2-й категории сложности на местности с элементами горного рельефа.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6
1.3.	Организация туристского похода. Привалы и ночлеги	6	3	3

1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3
1.5.	Питание в туристском походе	6	3	3
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	15	3	12
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	3	3
1.8.	Туристские слеты и соревнования	33	9	24
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	3	3
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	6	3	3
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	3	3
	Итого по разделу	100	39	61
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	3	3
2.3.	Измерение расстояний	9	3	6
2.4.	Способы ориентирования	9	3	6
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
2.6.	Соревнования по ориентированию	12	3	9
	Итого по разделу	51	18	33
3.	<i>Краеведение ЯНАО</i>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6
3.2.	Изучение района путешествия	6	-	6
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	3	6
	Итого по разделу	24	6	18
4.	<i>Основы медицинских знаний</i>			
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	6	3	3
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	6	3	3
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	6	3	3
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	6	3	3
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	6	3	3
	Итого по разделу	30	15	15
5.	<i>Лыжная подготовка</i>			
5.1.	Лыжные походы в туризме	3	3	
5.2.	Повороты на месте	12		12
5.3.	Спуск с поворотами	12		12
5.4.	Развороты на месте	12		12
5.5.	Движение по пересеченной местности	8		8
	Итого по разделу	47	7	40
6.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	3	2	1
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
6.3.	Общая физическая подготовка	9	2	7

6.4.	Специальная физическая подготовка	9	2	7
6.5.	Скалолазание	48	7	41
	Итого по разделу	72	15	57
	ИТОГО за период обучения:	324	100	224

Перечень знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения за второй год по программе.

Учащиеся должны знать:

- исторические и культурные памятники своего края;
- способы изображения рельефа на картах;
- интересные природные объекты;
- основные приемы реанимации, способы обеззараживания воды, способы транспортировки пострадавшего с переломами, венозным и артериальным кровотечением;
- виды естественных препятствий;
- приемы страховки и само страховки;
- технику преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков, движение по стланику, высокотравью.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно действовать во время совершения туристского похода, составить письменный отчет о походе;
- зарисовать типичные формы рельефа;
- определить крутизну склона по шкале заложения;
- вычислить магнитный и истинный азимут;
- составить пищевую раскладку с учетом веса и калорийности;
- оказать первую помощь при переломах различных видов, венозном и артериальном кровотечении, обработать перевязать рану, наложить жгут, транспортировать пострадавшего;
- выбирать тактику при движении по травянистому, осыпному, скальному, снежному склонам, переправляться по бревну, кладям, завалам в таежной местности, в брод через реки, вязать узлы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы первого года обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, двухдневного и трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение информации у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе.

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Теория. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.10. Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о

дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров

по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение ЯНАО.

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

Теория. Климат, растительность и животный мир арктического, субарктического климатического поясов, рельеф Полярного и Приполярного Урала, реки (Обь, Полуй, Сось), озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края, «путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музей им. Шемановского. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях, по маршруту железной дороги Чум – Салехард – Игарка.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение

в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка.

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

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

5.5. Скалолазание.

Теория. Обеспечение безопасности на тренажерах и скалах. Способы и средства страховки и само страховки.

Дисциплина на тренировке один из главных способов обеспечения безопасности.

Подготовка трасс для тренировок и соревнований: предварительная очистка скальных массивов от живых камней, тщательное закрепление зацепов на скалодроме.

Правильный подбор одежды и обуви для занятий на скалодроме и скалах.

Практика. Привлечение детей к подготовке скальных массивов к соревнованиям и тренировкам. Сдача зачета по безопасному поведению на скальном массиве и скалодроме. Приобретение навыков страховки и само страховки.

5.5. Лыжная подготовка.

Теория. Обеспечение безопасности занятий на лыжах. Правильный подбор одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке.

Практика. Отработка техники поворотов на месте, спуске с поворотами, разворотов на месте, правил движения по пересеченной местности.

3.2. Содержание программы второго года обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в

родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

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

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Организация бивака в беслесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров: работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Практика. Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе.

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

Практика. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы; и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково - спасательной службы.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихя Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований. Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практика. Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований, подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения; складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях.

Теория. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния). Организация bivака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способа страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория. Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкопочечный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

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

Практика. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования нахождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

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

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

2.4. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам, до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение ЯНАО.

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Территория и границы Ямало-Ненецкого Автономного округа. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климатические особенности округа и их влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории: знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия.

Практика. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы медицинских знаний.

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория. Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила проведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практика. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода,

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практика. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Теория. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правил оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. *Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. *Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. *Упражнения с предметами* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. *Элементы акробатики* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). *Подвижные игры и эстафеты* Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча,

прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. *Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжке многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. *Лыжный спорт* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыже. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. *Гимнастические упражнения* на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки мостика и трамплина через козла, коня. *Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. *Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и поворот плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, с крытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезка на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. *Упражнения на развитие быстроты* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). *Упражнения для развития ловкости и прыгучести* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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, берегов ручьев. *Элементы скалолазания* Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. *Упражнения для развития силы* Сгибание и разгибание рук в

упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. *Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук; и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

5.5. Скалолазание.

Теория. Основные правила передвижения по искусственному и естественному рельефу;

Способы использования точек опоры; акцент на работу ног, правильное положение корпуса на наклонном, вертикальном и нависающем рельефе; техника работы рук и ног на карнизах и потолках, распределение нагрузки при лазании на сложном рельефе.

Практика. На скальном и искусственном рельефе занятия направлены на развитие технических навыков лазания; отработка способов передвижения по скале (лазание в откидку, на подхватах, на трении, упоры, распоры, подтягивания, траверсы и др.). Спуск свободным лазанием, на страховочной веревке.

Отработка силовых качеств: Лазание сложных трасс с нижней страховкой, отработка отдельных силовых движений на карнизах, потолках, нависаниях, работа на выносливость (работа в «анаэробном режиме» в течении 20-30 минут, максимальное количество подъемов по сложной трассе), лазание по нависающему рельефу.

5.6. Лыжная подготовка.

Теория. Обеспечение безопасности занятий на лыжах.

Правильный подбор одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке.

Практика. Отработка техники поворотов на месте, спуске с поворотами, разворотов на месте, правил движения по пересеченной местности.

6. Начальная специальная подготовка.

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теория. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерч, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастроф пожары и др.) Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.) Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях,

авариях и катастрофах. Понятия опасности и определение опасных факторов. История человечества — борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.) История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной социальной среде.

Теория. Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования. Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практика. Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Теория. Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и перееаттестации спасателей и спасательных формирований. Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Практика. Хранение и эксплуатация снаряжения, средства связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды.

Теория. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практика. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ.

Теория. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения с возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за состоянием время транспортировки.

Практика. Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Теоретические занятия проводятся один раз в неделю не менее двух часов. Практические занятия проводятся не менее 2 раз в месяц. Они проходят на местности (непосредственно учебный процесс) и могут длиться до 4 часов. Остальное время, предусмотренное учебным планом для практических занятий, нужно отрабатывать во время двух-, трехдневных выходов на местность и в многодневных походах. Каждый выход на местность в соответствии с программой и учебным планом объединения преследует определенную цель по отработке конкретной темы, приема, навыка. Для проведения практических занятий на местности воспитанники обеспечиваются соответствующим снаряжением и инвентарем (включая научные приборы, необходимые для проведения практических занятий).

Учебно-тематический план каждого года занятий рассчитан на 324 учебных часа, включая лекционные часы, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов.

Летние зачетные походы в расписание не включены. Многократное прохождение одних и тех же тем учебного плана на различных уровнях сложности изучения предмета из года в год обеспечивает повышенное качество усвоения изучаемого материала относительно стандартных, узкоспециализированных программ, рассчитанных на очень короткий срок (1-2 года).

Программа учитывает также необходимость органичной связи теоретического материала, усвоенного участниками на занятиях в течение года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. В целях лучшего усвоения преподаваемого материала часть практических занятий, направленных на закрепление уже изученных тем, включена в походы, проводимые в каникулярное время в течение года (72 часа в год). В 1 год занятий у ребят воспитывается сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим. Поэтому главное внимание руководитель уделяет практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами боевой славы края, местными достопримечательностями, наиболее типичными формами рельефа. Руководитель готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Обязанности между участниками похода распределяются так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Во 2-й год обучения большее внимание уделяется тактике и технике пешеходного и горного туризма. Вопросы техники безопасности отражены в занятиях по теме "Тактика и техника в туристическом походе", короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В течение всего учебно-тренировочного процесса особое внимание уделяется практике проведения разборов после походов, на которых поведение и поступки каждого участника подвергаются подробному анализу со стороны всех членов группы. Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить воспитанников к выступлениям на таких соревнованиях.

Во время 3-го года обучения основное внимание на практических занятиях на местности уделяется специальной подготовке: оказанию помощи при отравлениях, оказанию первой помощи утопающему, правилам пользования техническими средствами пожаротушения и т.д.

При прохождении программы 4-го года занятий значительная часть времени выделена на теоретические и практические занятия, где воспитанники поочередно выполняют роль стажеров, руководителей групп под наблюдением руководителя клуба.

На 4-м году обучения центр тяжести практических занятий на местности должен быть перенесен на освоение горной техники и техники обеспечения безопасности при движении в условиях горного рельефа. Такие занятия проводятся на различных элементах горного рельефа, либо на аналогичных элементах, встречающихся на равнинном рельефе: склоны оврагов и карьеров, стены сооружений, большие камни и валуны, на специально изготовленных элементах горного рельефа.

Основные приемы и формы работы: рассказ, беседа, лекция, семинар, просмотр видео-, кино-, фотоматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, соревнование, спортивный поход.

В прохождении многих тем программы используется игровая форма, которая даст возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы викторины по краеведению.

Содержание деятельности.

Учебный план и программа первого года обучения предусматривают решение следующих задач:

- обучение ребят азбуке туризма;
- сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов;
- основ топографии;
- гигиены туриста,
- первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Главное здесь - сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пеших походах 1-й категории сложности. Участие в соревнованиях.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование умений и отработку навыков, необходимых каждому путешественнику.

Основная задача этого этапа обучения: сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пешеходных походах 2-й категории сложности на местности и с элементами горного рельефа. Участие в соревнованиях.

Учебный план и программа третьего года обучения предусматривает получение воспитанниками общих туристских знаний, необходимых участнику походов 1-й категории сложности в туризме. В дополнение к этим "общетуристским" знаниям происходит знакомство со спецификой путешествий на практике.

Назначение третьего года обучения - закрепить общие туристские знания и умения, полученные на занятиях, а также познакомить на практике с элементами горного рельефа, освоить приемы и способы передвижения в горах и на местности, страховки и

самостраховки, приемы обеспечения безопасности. В зачетном походе предусматривается прохождение категорированных перевалов.

Учебный план и программа 4-го года обучения предусматривают углубление туристских знаний, полученных в течение первого- третьего годов обучений, а также проработку специфичных для горного туризма тем.

Главные цели четвертого года обучения - закрепить специальные туристские знания и умения, полученные на занятиях, освоить приемы и способы передвижения в горах, страховки и самостраховки. В зачетном горном походе 2-й категории сложности пройти перевалы, освоить тактику и технику передвижения в горах, приемы обеспечения безопасности.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская» 1996.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
25. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
26. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».

27. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.,
28. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
29. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
30. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
31. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
32. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
33. Шалаев П.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
34. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
35. Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 1989.
36. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
37. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
38. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист»,

