

Департамент образования Администрации муниципального образования  
город Салехард  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
30 мая 2023 года  
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»**

Возраст воспитанников - 9-16 лет Срок  
реализации программы - 2 года

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории  
Трофименко Сергей Иванович

г. Салехард 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБУ ДО ЦВР 2023-2024 гг. (проект).

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоритизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

В отличие от программ, рассчитанных на 1-2 года, данная модель представлена системой многолетней тренировки.

*Направленность* -туристско-краеведческая. Дополнительная образовательная программа туристской направленности составлена на основе авторской И.А. Дрогова «Туристы-спасатели».

*Актуальность программы* заключается в том, что туристический поход обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, разными климатическими условиями, природными особенностями нашей страны и ближнего зарубежья.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

**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 также эффективно использовать приобретенные навыки в экстремальных ситуациях.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- приобретение подростками умений и навыков по туризму;

##### **воспитательные:**

- формирование бережного и ценностного отношения к родной природе, отечественной культуре,
- приобщение к здоровому образу жизни,
- воспитание самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований в экстремальных ситуациях,

##### **развивающие:**

- выполнение спортивных разрядов;
- развитие ответственности, самостоятельности.

Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

*Педагогическая целесообразность.* В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

*Практическая значимость для обучающихся* 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. Способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

*Вид программы.* Программа модифицирована, апробирована для работы в Ямало- Ненецком автономном округе.

*Особенности программы:* Содержание программы 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. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий.

*Ведущие идеи.* Идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе. Кроме того весь учебный год учащиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, и сложность дистанции возрастает с годами. А те, кто по разным причинам не может бежать дистанцию, могут участвовать в организации и проведении этих соревнований.

*Сроки реализации программы.* Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей индивидуальными программами. Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа в первый год, 216 – во второй и третий года. Практические занятия составляют большую часть программы.

*Формы обучения* - очное, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Занятия ведутся на русском и английском языке.

*Возрастные особенности.* Программа рассчитана на обучающихся 8-16 летнего возраста. На практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов.

*Вид детской группы*

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении нескольких лет (минимум один, максимум четыре) в туристско-спортивном объединении.

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя), минимальное количество детей в группе на 1-2 категории походов - 4 человека.

*Особенности набора* 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 мини групповые (3-5 человека) или индивидуальные занятия, особенно на этапе, когда начинается специализация.

*Формы занятий* Практические занятия отрабатывают неукоснительное выполнение требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий)», «Правил организации и проведения туристских соревнований». Обязательным условием работы по программе является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучение младших участников группы.

К практическим занятиям относятся: учебно-тренировочные походы, туристские мероприятия, экскурсии. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в 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. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик,

*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 даёт возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы викторины по краеведению.

*Режим организации занятий.* Общее количество часов в год - 204 ч.

**Прогнозируемые результаты** 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 предусматривает применение полученных знаний в технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья».

#### **Перечень знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения за первый год**

*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,
- правила прохождения дистанций начального

*уровня. 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:

- проходить дистанцию 1 класса сложности.

### **Перечень знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения за второй год**

*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;

-регламент проведения соревнований 1,2 класса сложности. *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;

-проходить дистанцию второго класса сложности.

### **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.

*Критерии оценки результатов*

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 2-3 категории сложности),
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах),
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях. *Способы оценки результатов*

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (тестовая форма или практическая разработка маршрута похода)

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

#### *Прогнозируемые результаты*

При изучении данной программы учащиеся могут сдать нормативы на юношеские и взрослые спортивные разряды по туризму, на юного спортивного судьи, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»,

### **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 спортивному туризму уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия предусматривают воспитание морально- нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Принципы:

- «Не навреди»,
- приоритет 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 обучающихся,
- приоритета позитивных воздействий над негативными,
- сочетания охранительной и тренирующей стратегии в (с одной стороны избегать максимально патогенных воздействий, с другой - повышать адаптационные механизмы человека);
- формирование ответственности учащихся за свое здоровье,
- осуществление контроля 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.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА ПРОГРАММЫ**

№	Раздел (глава, модуль)	Примерное кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	46
2.	Топография и ориентирование	24
3.	Краеведение	14
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20
5.	Общая и специальная физическая подготовки	56
6.	Специальная подготовка	44
		204

### **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. 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 развешиванию 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. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы, 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.

### **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.

## **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. Наиболее благоприятное время для совершения походов в ЯНАО. Транспортные магистрали. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

*Практика.* Знакомство с картой своего края, «путешествия» по карте.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**

*Теория.* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музей им. Шемановского. Сбор сведений об истории края 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. Изучение растительного и животного мира. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

*Практика.* Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея. Знакомство с краеведческими объектами.

## **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. 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.

### **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. Техническая подготовка.**

Основой подготовки туристов-спортсменов является **техническая подготовка**. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка предусматривает наличие определенной техники туризма и включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях

должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется **техника страховки**

**Страховка** - это процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута. Страховать необходимо во всех случаях, когда самозадержание маловероятно или невозможно, а срыв может привести к тяжелым последствиям.

Страховка делится на типы - массовая (групповая), взаимная, само страховка, каждый из которых осуществляется с помощью средств страховки. Основным из них является веревка. *Массовая страховка* с применением веревки (троса) чаще всего осуществляется в виде перил и потому называется перильная. Ее применяют при движении групп. Техническое исполнение такой страховки должно обеспечивать удержание туриста при срыве за счет повисания на заранее натянутой на данном участке маршрута перильной веревке. Перила могут быть вертикальные, горизонтальные, наклонные и используются для поддержания равновесия и ускорения движения.

*Взаимную* страховку применяют при страховке партнера. Она состоит из выполнения отдельных приемов (элементов) страховки в различных комбинациях. Техническое исполнение должно обеспечивать оптимальную силу трения для задержания падения сорвавшегося. Виды взаимной страховки с помощью веревки разнообразны. Взаимная страховка может быть *одновременной*, когда страховка и передвижение всех участников осуществляется без остановки; или *попеременной*, когда страхующий прекращает движение и осуществляет страховку преодолевающего опасный участок партнера. Страховка может быть верхняя, когда страхующая веревка "подходит" к страхуемому сверху, обеспечивая задержание при его срыве без динамического рывка. Нижняя страховка, идущая снизу, не может обеспечить такого задержания и практически всегда, из-за динамического рывка, при падении страхуемого требуется "протравливать" веревку для снижения силы рывка.

**Техника туристского многоборья**

В спортивном туризме существуют следующие виды туристско-спортивных соревнований: (пешеходный, лыжный, горный, велотуризм и т.д.). Соревнования на технических дистанциях носят прикладной характер. То есть соревнования проводятся с целью повышения технического и тактического уровня подготовленности туристов.

Соревнования по технике пешеходного, лыжного туризма заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей знания технических приёмов и способов преодоления препятствий. Дистанция состоит из определённого набора естественных препятствий, которые принято называть этапы

*Этап "Подъём по склону с использованием перил"*

Этап оборудуется на склоне. Сложность этапа зависит от характера склона (скальный, осыпной, травянистый и т.п.), расстояния и крутизны. Как правило, судьи маркировкой обозначают коридор, по которому должен двигаться участник, а так же начало и конец этапа. Участок, ограниченный

маркировкой, считается опасным. Задача участников: подняться вверх по склону в соответствии с правилами и условиями соревнований.

#### *Этап "Спуск по склону с использованием перил"*

Этап оборудуется аналогично предыдущему, и проходится в соответствии с правилами и условиями соревнований. По условиям спуск может быть: спортивным способом с самостраховкой или с использованием спускового устройства (дюльфером).

#### *Этап "Траверс склона с использованием перил"*

Чаще всего на этапе обозначается его начало и конец. Вдоль склона через промежуточные точки опоры натянуты горизонтальные перила. Задача участников: двигаться вдоль склона (траверсом) с самостраховкой к горизонтальным перилам. Самостраховка осуществляется с помощью "усов" страховочной системы участников. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин "уса" самостраховки. Перестёжка должна производиться без потери самостраховки. То есть участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным "усом" самостраховки к следующему участку перил, затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

#### *Этап "Переправа по бревну с использованием перил"*

Начало и конец опасной зоны отмечается маркировкой на бревне и перилах. Перила натягиваются примерно на уровне груди участников. Задача спортсменов - преодолеть бревно с самостраховкой к перилам. Самостраховка осуществляется с помощью "уса" страховочной системы участников.

#### *Этап "Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки)"*

Параллельные перила натягиваются через овраг или реку. На берегах маркируются границы опасного участка, в пределах которого участник должен находиться на самостраховке. Задача участников - преодолеть переправу, двигаясь по нижней верёвке ногами и с опорой на верхние страховочные перила с самостраховкой к ним. Самостраховка осуществляется с помощью "уса" страховочной системы участников, который карабином пристёгивается к верхним страховочным перилам. Участники должны двигаться по переправе боком приставными шагами, держась за верхние страховочные перила двумя руками, между руками продвигая карабин, с помощью которого осуществляется самостраховка.

#### *Этап "Навесная переправа через реку (овраг)"*

На исходном и целевом берегах маркировкой обозначается опасная зона. На опорах через препятствие натягиваются двойные перила. Порядок пристёжки: участник "усом" самостраховки пристёгивается к двойным перилам, а затем в них же встёгивает беседочный карабин. Движение осуществляется головой вперёд, за счёт перебирания рук по перилам.

Навесная переправа может быть заявлена как крутонаклонная, если её угол наклона более 20° градусов. В таком случае самостраховка осуществляется схватывающим узлом, а при движении вниз, участники одевают верхонки и движутся ногами вперёд.

*"Вязкаузлов" (Восьмерка, штык, стремя, булинь, и.т.д)*

В туристском многоборье важную роль занимает его техническая сторона. Наглядный пример тому название соревнований (соревнования по технике пешеходного туризма, по технике горного туризма, по технике лыжного туризма и т.д.). Таким образом, техническая сторона, является важным звеном в подготовке туристов.

### **5.6 Скалолазание.**

*Теория.* Обеспечение безопасности на тренажерах и скалах.

Способы и средства страховки и самостраховки. Дисциплина на тренировке один из главных способов обеспечения безопасности. Подготовка трасс для тренировок и соревнований: предварительная очистка скальных массивов от живых камней, тщательное закрепление зацепок 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 самостраховки.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

Цель: сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в пешеходных походах 2-й категории сложности, участие в соревнованиях 2 класса дистанции.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
		Всего
1.	<b><i>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</i></b>	<b>26</b>
2.	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>34</b>
3.	<b><i>Краеведение ЯНАО</i></b>	<b>20</b>

4.	<i>Основы медицинских знаний</i>	26
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	56
6.	<i>Начальная специальная подготовка</i>	56
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>

## 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. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

##### 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 влагонепроницаемое™ вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Суша одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, 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 утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной 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 разворачиванию 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 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, стланику, 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 предподходная

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 учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

*Практика.* Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований, подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. 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 бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки. 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 само страховки 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. 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.

## **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, внес масштабные, 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, мелкосопочник, овражно-балочный. 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 прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение 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 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.

*Практика.* Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты.

### **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. Климатические особенности округа и их влияние на возможности занятий туризмом. Экскурсионные объекты на

территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. История своего населенного пункта.

*Практика.* Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### **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 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. Техника проведения наблюдений и фиксации их: составление описаний, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

*Практика.* Выполнение заданий государственных и общественных организаций. 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 наркотическим 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 мышцы 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: 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, наблюдательность, 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. 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, перекладина, брусья, кольца, опорные и простые прыжки мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол,

волейбол. **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). 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 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. 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, перекаты, 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, 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 2-4кг, 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 мышцы 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.

## **6.Начальная специальная подготовка.**

### **6.1. Правила проведения соревнований вида спорта «спортивный туризм»**

*Теория.* Общие положения, группа дисциплин «маршрут», правила судейства, организатор и проводящая организация, Положение о соревнованиях, допуск группы на маршрут, требования к группе, классификация маршрутов.

Группа дисциплин «дистанция», общие положения, классификация соревнований, участники соревнований, заявления и протесты, форма одежды и требования к ним.

### **6.2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная», начальный уровень.**

*Теория.* Общие понятия: дистанция-пешеходная, этап, время, снаряжение, декларация. Основные требования к снаряжению. Классификация дистанций: дистанции начального уровня сложности (1-2 класс). Параметры этапов. Условия прохождения дистанции 1-2 классов. Определение результатов, штрафная система оценки.

*Практика.* Технические приемы прохождения дистанции 1, 2 классов

### **6.3. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - лыжная», начальный уровень.**

*Теория.* Общие понятия: дистанция лыжная, этап, время, снаряжение, декларация. Основные требования к снаряжению. Классификация дистанций: дистанции начального уровня сложности (1-2 класс). Параметры

этапов. Условия прохождения дистанции L-2 классов. Определение результатов, штрафная система оценки.

*Практика.* Технические приемы прохождения дистанции 1, 2 классов

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

*Практика.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального уровня на дистанциях 1 и 2 класса.

#### **Программа воспитания**

**Цель** – развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания:**

- Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка.

- Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения.

- Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.

- Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков.

- Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.

- Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

#### **Календарный план мероприятий**

№ п/п	Мероприятие	Участники	Уровень	Сроки проведения
1.	Велопоход, посвященный празднованию Дня города	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Сентябрь
2.	Окружной слёт-соревнование «Юный спасатель»	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Сентябрь
3.	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Обучающиеся ОУ ЯНАО	Всероссийский	Сентябрь
4.	Всероссийская акция «Письмо	Обучающиеся	Всероссийский	Сентябрь-

	солдату»	ОУ ЯНАО		май
5.	Велопоход ко Дню памяти жертв политических репрессий	Обучающиеся ОУ ЯНАО	Муниципальный	Октябрь
6.	Организация и проведение мероприятий в рамках недели «Ура, каникулы!» (по отдельному плану)	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Октябрь-ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Муниципальный	Ноябрь
8.	Мероприятия, посвященный Дню матери	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Муниципальный	Ноябрь
9.	Единый урок «Мы Россияне», посвященный Дню Конституции РФ	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Декабрь
10	Конкурсная программа «Я - турист»	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Январь
11	Всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб»	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Январь
12	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы, посвященного Дню защитника Отечества	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Январь-февраль
13	Лыжный поход выходного дня	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Февраль
14	Лыжный поход выходного дня	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Март
15	Организация и проведение мероприятий в рамках недели «Ура, каникулы!» (по отдельному плану)	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Март-апрель
16	Месячник антинаркотической направленности	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель
17	Соревнования среди воспитанников физкультурно-спортивных объединений МБУ ДО ЦВР «В здоровом теле - здоровый дух, посвященные Всемирному Дню здоровья	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель
18	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель-май
19	Марафон детства, посвященный Международному Дню защиты детей	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Май-июнь

## **Условия реализации программы: Материально-техническое обеспечение**

Используются помещения:

- учебный кабинет (для теоретических занятий); - спортивный зал (для отработки практических навыков),
- естественные природные условия (для организации походов)
- рабочие столы (1 стол на 2-х учащихся) 8 шт.
- стулья, соответствующие возрасту детей 15 шт.
- учительский стол 1шт.
- компьютер 1шт.
- туристическая страховка 10шт.
- туристические шлема 6 шт.

### **Характеристика помещения для занятий по программе**

1. учебный кабинет (для теоретических занятий),
2. Спортивный зал. (для отработки практических навыков),
3. Уличная спортивная площадка (для отработки практических навыков),
4. Зал, оборудованный веревками, скамьей для отработки техники преодоления препятствий.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал, асфальтированная площадь, и т.д.).

Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, некоторых практических учебных занятий.

Практические занятия по туристско-краеведческой направленности проходят в закрытых помещениях и на свежем воздухе : спортивный зал, учебный кабинет, зал оборудованный веревками для отработки техники лазания

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых  
для реализации программы**

№	Оборудование	Количество
Для практических занятий		
1	Восьмёрки	7 шт.
2	Жумары	8 шт.
-> 3	Карабины	45 шт.
4	Обвязки	10шт.
5	Реп шнур 6 мм (24м)	1шт.
6	Веревка основная(бм)	1шт.
7	Топографическая карта	1шт.
8	Физическая карта	1шт.
Туристическое оборудование		
1	Котелок	1шт.
2	Спальный мешок	2шт.
-> 3	Рюкзак	2 шт.
4	Палатка	1шт.
Спортивный инвентарь		
1	Секундомер электронный.	1шт.
2	Мячи футбольные	1шт.
Медицинское оборудование		
1	Эластичный бинт	5 шт.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Выход на местность в соответствии с программой преследует определенную цель по отработке конкретной темы, приема, навыка. Для проведения практических занятий на местности воспитанники обеспечиваются соответствующим снаряжением и инвентарем.

Учебно-тематический план каждого года занятий рассчитан на 216 учебных часа, включая лекционные часы, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов).

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, в повседневной жизни и участии в соревнованиях. 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 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", 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 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.

Начинается знакомство с видом спорта «спортивный туризм», с основными правилами и регламентом проведения соревнований на маршрутах и дистанциях.

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

Наряду с подготовкой участия в более сложных походах начинается подготовка к участию в соревнованиях основного уровня (3 класс дистанции), выполнение 2 спортивного разряда.

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 и участия в соревнованиях 2 класса сложности, выполнение массовых спортивных разрядов (III взрослый).

Учебный план и программа третьего года обучения предусматривает получение воспитанниками общих туристских знаний, необходимых участнику походов 1-й категории сложности в туризме, участие в соревнованиях 2 класса дистанции, возможность выполнения II спортивного разряда.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.
2. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г.
3. Приказ Минспорттуризма России №56 от 27.11 2008г «Об утверждении Положения о спортивных судьях»
4. Приказ №48 от 21.11 2008г «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации»
5. Правила вида спорта «спортивный туризм» утвержден Приказом Минспорттуризма России от 10.11.2010г. №1199

6. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная» утвержден Президентом ТССР 13.12.2009г
7. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-лыжные» утвержден Президентом ТССР 17.02.2011 г
8. Приказ Минспорттуризма России №95 от 09.02.2010г, « Об утверждении норм, требований и условий их выполнений по виду спорта «спортивный туризм».
9. Приказ Минспорттуризма России № 791 от 25.07.2011г.  
«Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»

Ю.Константинов ЮС Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТиК, 2006г.

11. Константинов ЮС. Туристские слеты и соревнования учащихся.: Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю С , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма.: Учебно- методическое пособие - М. ФЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей, М: ФЦДЮТиК, 2001.
14. «Русский турист», нормативно-правовые акты по спортивно-оздоровительному туризму России на 1998-2000гг., вып2 М: Государственный комитет РФ по ФКиС, ТССР,1998.
15. А.А.Остапец. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд второе, М : ЦДЮТК МО РФ, 2001
16. Положение О системе подготовки кадров в спортивном туризме РФ, Утвержден председателем госкомитета по физической культуре, спорту и туризму П.А.Рожковым 17.05.2001 г, Президентом ТССР И.Е.Востоковым 10.04.2001г. дополнен и изменен Советом ТССР 10.12.2006г.
17. Камакин О Н. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристские старты и слеты:- Учитель, 2010 Волгоград

#### **Для обучающихся**

1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г.
2. Приказ Минспорттуризма России №56 от 27.11,2008г «Об утверждении Положения о спортивных судьях»
3. Приказ №48 от 21.11.2008г «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации»

4. Правила вида спорта «спортивный туризм» утвержден приказом Минспорттуризма России от 10.11.2010г. №1199
5. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная», утвержден Президентом ТССР 13.12.2009г
6. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-лыжные», утвержден Президентом ТССР 17.02.2011 г
7. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. М : Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993
8. Шолле В.Д. Естествознание. Энциклопедический словарь. М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2002
9. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Издательство «АСТ-ЛТД», 10,11 кл., в 2х книгах, 1997.