

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА  
г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУДО ЦДООТ  
г. Туймазы МР ТР  
\_\_\_\_\_ Р.М. Фаррухшин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Мурыгин А.М.,  
педагог дополнительного образования  
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы

г. Туймазы  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского оздоровительно-образовательного туризма г. Туймазы проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденную распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) является модифицированной, составленной на основе программ: «Дистанция пешеходная маршрут» под редакцией Романовой О.Ю. и Манвелова Э.М., «Туристское многоборье», «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2006 г.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Уровни программы – ознакомительный, базовый, углубленный.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается активное развитие и рост популяризации детско-юношеского туризма в Республике Башкортостан. Зачастую подготовка спортсменов-туристов проводится стихийно, не организовано. В связи с этим, появилась необходимость создания стройной

системы подготовки спортсменов-туристов в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию.

Данная Программа призвана выстроить понятную и стройную систему для подготовки спортсменов-туристов.

Программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки туристов:

**Принцип безопасности** – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

**Принцип постепенности** - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей туриста, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип демократизации** – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

#### АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на разнополых обучающихся в возрасте 10 - 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре и туризму.

#### ОБЪЁМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет – 1080 часов. Срок программы – 5 лет. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения по данной программе – очная, но в случае необходимости могут проводиться занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания. В связи с особенностями преподавания по программе, 70% составляет практическая часть.

Условия приёма – наличие допуска врача к занятиям в д/о спортивной направленности.

Год обучения	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
1 год	144	1 год	11-18 лет	Групповые
2 год	144	1 год	12-18 лет	Групповые
3 год	216	1 год	13-18 лет	Групповые
4 год	288	1 год	14-18 лет	Групповые
				В подгруппах индивидуальный образовательный маршрут
5 лет	288	1 год	18 лет	Групповые
				В подгруппах ИОМ

Для проведения занятий на местности предусмотрены занятия продолжительностью до 8 часов.

**Ознакомительный уровень** (первый год обучения) предполагает минимальную сложность и общедоступность предлагаемого для освоения содержания программы в течение года (144 часа), и используется как первая ступень – переход к базовому уровню обучения. Служит для привлечения обучающихся к занятиям общими специальными физическими упражнениями применительно к данному виду спорта и изучению основ спортивного туризма.

Результатами обучения ознакомительного уровня является создание общего представления о виде спорта, овладение начальными знаниями, умениями и навыками спортивного туризма. Развитие ценностного отношения к природе в целом, и к родному краю в частности, к своему здоровью, к спорту, к физической культуре, к труду, к другим людям.

**Базовый уровень обучения** длится два календарных года (второй и третий

год обучения). Количество часов в первый год обучения составляет 144 часа, второй год – 216 часов. Программа предполагает освоение специализированных знаний, по спортивному туризму, направлена на формирование знаний, умений и навыков базового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения.

Результатом второго и третьего годов обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области спортивного туризма (дистанция пешеходная маршрут), краеведения и первой медицинской помощи, что способствуют успешности обучения.

**Углубленный уровень обучения** длится два года (четвёртый и пятый год обучения). Количество часов в первый и второй год обучения составляет 288 часов в год, предполагает доступ к сложным узкопрофильным знаниям и навыкам в рамках программы. Результатом углубленного уровня является процесс развития двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Данная программа предусматривает перевод обучающихся на другие дополнительные общеобразовательные программы (физкультурно-спортивной направленности) без дополнительной переподготовки.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы – формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, в том числе привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, организация активного отдыха.

**Целью ознакомительного уровня обучения** является приобретение начальных знаний и компетенций в виде спорта спортивный туризм, краеведении и первой доврачебной помощи. Овладение простейшими методами топографии и ориентирования. Формирование знаний, умений и навыков безопасного

пребывания в природной среде.

**Целью базового уровня обучения является** приобретение базовых знаний, умений и навыков по спортивному туризму, краеведению и безопасному пребыванию в природной среде, применение на практике методов топографии и ориентирования. Ознакомление с основными правилами соревнований по спортивному туризму.

**Целью углубленного уровня обучения является** овладение углубленными знаниями спортивного туризма, закрепление умений и навыков вида спорта. В частности, применения методов топографии и ориентирования, участие в соревнованиях.

***Основные задачи*** программы:

Личностные:

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

- обучение умениям и навыкам спортивного туризма;
- обучение основам топографии и ориентирования;
- обучение основам туристской деятельности, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- обучение техники прохождения дистанций 3 класса с элементами 4 класса;
- обучение навыкам судейства на дистанции 1 и 2 - ого класса;
- развитие познавательного интереса к живой природе Республики Башкортостан при непосредственном контакте с ней;

- развитие навыков первой медицинской помощи.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;
- формирование устойчивой мотивации к туристской деятельности.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих и при отсутствии противопоказаний к занятиям. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в положении о приёме, переводе и отчислении обучающихся Центра детского оздоровительно-образовательного туризма г. Туймазы.

Группы формируются среди разновозрастных обучающихся, допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения на основе промежуточной аттестаций. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах:

- ознакомительный - 12 человек
- базовый – 12 человек
- углубленный – 8 человек.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, возраст обучающихся: 10 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов в первый и второй год обучения и трёх часов на последующих годах обучения при менее чем четырехразовых занятиях в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией ЦДООТ по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения пятилетнего

цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Уровень	Кол-во часов в год	Рекомендуемое кол-во учебных часов (час/нед.)	Срок обучения	Форма организации
Ознакомительный	144	4 часа/нед 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
Базовый	144	4 часа/нед 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
	216	6 ч/нед 2 раза в нед. по 3 уч. часа <i>или</i> 3 раза по 2 часа	1 год	Групповые
Углубленный	288	8 ч/нед 3-4 раза в нед. по 2-3 часа	2 года	Групповые или ИОМ
Всего	1080			

Основные формы проведения занятий:

**Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

**Практические занятия** – в помещении и на местности – тренировка, наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-исследования, ролевые игры), метод проектов, походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;



- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.);
- спортивный зал.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные:

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе спортивной деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

### Предметные:

- приобретение умений и навыков спортивного туризма;
- овладение основами топографии и ориентирования;
- овладение основами туристской деятельности, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- овладение техники прохождения дистанций 3 класса с элементами 4 класса;
- овладение навыками судейства на дистанции 1 и 2 - ого класса;
- знание особенностей флоры и фауны края, его районирования, экологического состояния районов края;
- приобретение навыков первой медицинской помощи.

### Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- выработка способности выбирать целевые и смысловые установки в своих

действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;

- формирование мотивации к спортивному туризму и туристской деятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа третьего и последующих лет обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первых годах занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм» (1080 часов)

№	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	180	74	106	Тестирование, участие в соревнованиях
2	Топография и ориентирование	139	47	92	Тестирование, участие в соревнованиях
3	Основы гигиены, первая медицинская помощь	45	17	28	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	159	14	145	Контрольно-переводные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	168		168	Контрольно-переводные нормативы
6	Технико-тактическая подготовка	254	30	224	Тестирование, участие в соревнованиях
7	Судейская подготовка	28	11	17	Участие в соревнованиях
8	Краеведение	87	45	42	Тестирование, участие в соревнованиях
9	Контрольные нормативы	20		20	
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>226</b>	<b>854</b>	

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уровни обучения		Ознакомительный уровень			Базовый уровень						Углубленный уровень						Формы контроля
Год обучения		1 год			2 год			3 год			4 год			5 лет			
№	Наименование раздела, темы	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	24	13	11	24	13	11	36	12	24	48	18	30	48	18	30	Тестирование, участие в соревнованиях
2	Топография и ориентирование	24	14	10	24	14	10	27	5	22	32	7	25	32	7	25	
3	Основы гигиены, первая медицинская помощь	5	3	2	5	3	2	9	3	6	13	4	9	13	4	9	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	25	3	22	36	5	31	44	2	42	27	2	25	27	2	25	Участие в соревнованиях и походах
5	Специальная физическая подготовка	18	-	18	18	-	18	28	-	28	52	-	52	52	-	52	Сдача контрольно-переводных нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	24	2	22	46	6	40	80	10	70	80	10	70	Участие в соревнованиях и походах
7	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	4	3	1	12	4	8	12	4	8	
8	Краеведение	20	6	14	9	6	3	18	13	5	20	10	10	20	10	10	Тестирование, участие в соревнованиях
9	Контрольные нормативы	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	<b>288</b>	<b>55</b>	<b>233</b>	<b>288</b>	<b>55</b>	<b>233</b>	

*Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм» (1-й год обучения – 144 часа)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>10</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	2	-
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
2.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
2.2	Условные знаки	4	4	-
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	3	2	1
2.6	Способы ориентирования	5	2	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-
3.3	Общая физическая подготовка	22	-	22
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
5.1	Техническая подготовка	20	1	19
5.2	Тактическая подготовка	4	1	3
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
6.1	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения	2	2	-
6.2	История города и республики. Республика в годы	2	2	-

	Великой Отечественной войны			
6.3	Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и РБ	2	2	-
6.4	Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах	14	-	14
<b>7.</b>	<b>Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
7.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
7.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
7.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	-
7.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
<b>8.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Итоговое занятие			
	ИТОГО за период обучения:	144	44	100

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. 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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

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.

Практические занятия.

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

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для 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.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### Практические занятия

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

#### 1.6. Питание в туристском походе 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.

#### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе 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. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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 осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

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

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

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.

#### Практические занятия

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

#### 1.10. Подведение итогов похода

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 на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Практические занятия.

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

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## 2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### Практические занятия

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

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.

### Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

## 2.4. Компас. Работа с компасом

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

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

## 2.5. Измерение расстояний

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

Практические занятия

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

## 2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

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

Практические занятия

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### 3. Общая физическая подготовка.

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

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

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под

воздействием занятий спортом.

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

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.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перилазание (канат, шест, препятствие)

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната)

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

#### 4. Специальная физическая подготовка

Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном

районе

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, 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 изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами)

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, 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 др.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья.

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы).

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, поднятие ног от упора 900 и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в

положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, 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. Техничко-тактическая подготовка

### 5.1. Техническая подготовка

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

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

## 5.2. Tактическая подготовка

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах;

Технические этапы пешеходного туризма на дистанции 1-го класса сложности.

Установка и снятие палатки.

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах.

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам;

Подъем, траверс, спуск по склонам с самостраховкой альпенштоком; Подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 -10 м, расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам; Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);  
Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские); Переправа через овраг маятником;

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Разжигание костра (пережигание нити).

Технико-тактические действия на дистанциях 1 – 2 класса сложности.

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 450, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с сопровождением (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды маятником (перила судейские), с сопровождением (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м);

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити) Техника и тактика на дистанции 2 -3-го класса сложности. Дистанция пешеходного туризма 3-го

класса:

Длинная – тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

Короткая – техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

Личная – (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500);

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-500) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь, (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными командной, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400);

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250);

Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50- 600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 6. Краеведение

6.1. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения

6.2. История города и республики. Башкирия в годы Великой Отечественной войны

6.3. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города

6.4. Посещение экскурсионных объектов города и РБ, музеев. Просмотр фото, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах

## 7. Основы гигиены и первая медицинская помощь

7.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

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

Практические занятия

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

## 7.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки

## 7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

#### 7.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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 со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### 8. Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

*Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Спортивный туризм»  
(2-ой год обучения – 144 часа)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>11</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	2	-
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
2.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
2.2	Условные знаки	4	4	-
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	3	2	1
2.6	Способы ориентирования	5	2	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-
3.3	Общая физическая подготовка	31	-	31
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
5.1	Техническая подготовка	20	1	19
5.2	Тактическая подготовка	4	1	3
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
6.1	Значение и место краеведческой подготовки в	2	2	-

	общей системе обучения			
6.2	История города и республики. Башкирия в годы Великой Отечественной войны	2	2	-
6.3	Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и РБ	2	2	-
6.4	Посещение экскурсионных объектов города и РБ, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах	3	-	3
<b>7.</b>	<b>Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
7.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
7.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
7.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	-
7.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
<b>8.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	Итоговое занятие			
	ИТОГО за период обучения:	144	44	100

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. 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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке

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.

#### Практические занятия

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

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для 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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания

#### Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения

Практические занятия

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

#### 1.6. Питание в туристском походе. 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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе 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. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды)

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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 осыпным, травянистым склонам

Практические занятия

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

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

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

### Практические занятия

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

#### 1.10. Подведение итогов похода

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 на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Практические занятия

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

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Практические

занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## 2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте

Характеристика местности по рельефу

Практические занятия

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

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

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте

## 2.4. Компас. Работа с компасом

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



Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч

Движение по азимуту, его применение

Практические занятия

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

## 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры

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

Практические занятия

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

## 2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты

Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения

Практические занятия

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения

### 3. Общая физическая подготовка

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

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

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Дневник самоконтроля

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с

поворотами, в приседе и полуприседе

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перилазание (канат, шест, препятствие)

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег

Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната).

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

#### 4. Специальная физическая подготовка

Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном

районе.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, 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 изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, 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 др

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди;

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног от упора 900 и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в

различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, 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. Техничко-тактическая подготовка

### 5.1. Техническая подготовка.

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го, 3-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

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

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления

технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схемы этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на конкретном этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирования навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Технические этапы пешеходного на дистанции 1-го класса сложности.

Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам; Подъем, траверс, спуск по скальным склонам; Подъем, траверс, спуск по снежным склонам;

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием;

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 -10 м, расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила



судейские);

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду на плавсредствах;

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);  
Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);  
Переправа через овраг маятником;

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона до 40-50 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и

крутизной до 30 м, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 300);

Разжигание костра (пережигание нити)

## 5.2. Tактическая подготовка

Техника и тактика на дистанциях 1 – 2 класса сложности.

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 450, организация 2 -3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м;

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6 - 10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой, страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и

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

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250 м);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м);

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 200);

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 350, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

Техника и тактика на дистанции 2 -3-го класса сложности.

Дистанция пешеходного туризма 3-го класса

Длинная – тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

Короткая – техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

Личная – (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500)

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-

500) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными

командной, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400);

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м)

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250);

Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50- 600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 6. Краеведение

6.1. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения

6.2. История города и республики. Башкирия в годы Великой Отечественной войны

6.3. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и РБ.

6.4. Посещение экскурсионных объектов города и РБ, музеев. Просмотр фото, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах

## 7. Основы гигиены и первая медицинская помощь

### 7.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

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

#### Практические занятия

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

### 7.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе

действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки

### 7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

### 7.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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 со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации

## Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## 8. Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

*Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм»  
(3-й год обучения – 216 часов)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	4	4
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.4	Питание в туристском походе	6	1	5
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	8
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>22</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	13	3	10
2.3	Соревнования по ориентированию	4	-	4
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	1	3
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
3.3	Общая физическая подготовка	37	-	37
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
5.1	Техническая подготовка	34	4	30
5.2	Тактическая подготовка	12	2	10
<b>6</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
6.1	Правила туристских соревнований	2	2	-
6.2	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1



<b>7</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
7.1	Географическое положение территории республики	3	3	-
7.2	Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы	6	5	1
7.3	Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы	6	5	1
7.4	Посещение экскурсионных объектов города и РБ, музеев. Участие в краеведческих викторинах	3	-	3
<b>8.</b>	<b>Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
8.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	-	2
8.2	ТБ при проведении туристских мероприятий	3	1	2
8.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
<b>9.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	ИТОГО за период обучения:	216	44	172

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов

#### Практические занятия

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения

## 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

### Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений

## 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия

### Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов,

заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход

#### 1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки

Организация страховки при организации переправ. Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ

#### 1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.  
Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа

#### Практические занятия

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

### 2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

#### Практические занятия

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

### 2.3. Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию

### 3. Общая физическая подготовка

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

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

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом

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

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

Дневник самоконтроля

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения,

махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднятие и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятия на носки, приседания

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перилазание (канат, шест, препятствие)

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по

пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната)

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

#### 4. Специальная физическая подготовка

Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, 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 изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, 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 др

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски



набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы)

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, поднятие ног от упора 900 и др

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, 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. Техничко-тактическая подготовка

### 5.1. Техническая подготовка

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе»,

«опасная зона на этапе» и др. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го, 3-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

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

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схемы этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на конкретном этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирования навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

Технические этапы пешеходного на дистанции 1-го класса сложности.  
Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам; Подъем, траверс, спуск по скальным склонам; Подъем, траверс, спуск по снежным склонам

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием.

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 -10 м, расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду с помощью маятника

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду на плавсредствах

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду вброд стенкой

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона до 40-50 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил)

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до 30 м, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 300).

Разжигание костра (пережигание нити)

Техника и тактика на дистанциях 1 – 2 класса сложности

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 450, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м)

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м)

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м)

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6 - 10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой, страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м)

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 200)

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 350, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

## 5.2. Tактическая подготовка

Техника и тактика на дистанции 2 -3-го класса сложности.

Дистанция пешеходного туризма 3-го класса:

Длинная – тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

Короткая – техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

Личная – (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-500) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина

бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь, (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400);

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой

альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м;

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250);

Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50- 600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 6. Судейская подготовка

### 6.1. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации. Основные разделы правил

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия

Права и обязанности судей

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма



## 6.2. Работа службы дистанции соревнований

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований

## 7. Краеведение

7.1. Географическое положение территории республики

7.2. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы

7.3. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы

7.4. Посещение экскурсионных объектов города и РБ, музеев. Участие в краеведческих викторинах

## 8. Основы гигиены и первая медицинская помощь

8.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях

Практическое занятие Освоение приемов массажа

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

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

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

Организация поисково–спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ

Практические занятия

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

8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры

(компрессы, пузырь со льдом).

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего

Изготовление средств транспортировки

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## 9. Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному туризму. Сдача нормативов по ОФП и СФП

Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм»  
(4-й год обучения – 288 часов)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.4	Питание в туристском походе	8	4	4
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	4	10
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	12	3	9
2.2	Ориентирование в сложных условиях	16	4	12
2.3	Соревнования по ориентированию	4	-	4
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
3.3	Общая физическая подготовка	23	-	23
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>
5.1	Техническая подготовка	48	4	44
5.2	Тактическая подготовка	32	6	26
<b>6</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
6.1	Работа судей на этапах	3	1	2
6.2	Работа службы секретариата и информации	3	1	2
6.3	Работа служб старта и финиша	3	1	2
6.4	Методика судейства отдельных видов	3	1	2
<b>7</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
7.1	Родной край, его природные особенности	8	5	3
7.2	Туристские возможности родного края. Живая природа края	8	5	3
7.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
<b>8.</b>	<b>Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
8.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных	5	-	5

	заболеваний			
8.2	ТБ при проведении туристских мероприятий	4	2	2
8.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
<b>9.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	ИТОГО за период обучения:	288	48	240

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов

#### Практические занятия

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

## Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия

## Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход

### 1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие

способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения,

происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа

#### Практические занятия

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

### 2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

#### Практические занятия

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

### 2.3. Соревнования по ориентированию

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

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию

## 3. Общая физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды.



## Дыхание и газообмен

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом

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

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

Дневник самоконтроля

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перелезание (канат, шест, препятствие)

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната)

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

#### 4. Специальная физическая подготовка

Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, 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 изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, 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 др.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы)

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног от упора 900 и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с

верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, 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. Техничко-тактическая подготовка

### 5.1. Техническая подготовка

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го, 3-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы

на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схемы этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на конкретном этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирования навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Технические этапы пешеходного на дистанции 1-го класса сложности.  
Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам; Подъем, траверс, спуск по скальным склонам; Подъем, траверс, спуск по снежным склонам

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием.

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 -10 м,

расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду с помощью маятника

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду на плавсредствах

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду вброд стенкой

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона до 40-50 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил)

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 30°).

Разжигание костра (пережигание нити)

Техника и тактика на дистанциях 1 – 2 класса сложности

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м)

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м)

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м)

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6 - 10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой,



страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м)

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 200)

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 350, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

## 5.2. Тактическая подготовка

Техника и тактика на дистанции 2 -3-го класса сложности.

Дистанция пешеходного туризма 3-го класса:

Длинная – тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

Короткая – техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

Личная – (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-500) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с

организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь, (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными командной, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400);

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250); Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки

до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50- 600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут); Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 6. Судейская подготовка

### 6.1. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения

#### Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах

### 6.2. Работа службы секретариата и информации

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции

Практические занятия. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований

### 6.3. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в службе старта и финиша

### 6.4. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма

## 7. Краеведение

### 7.1. Родной край, его природные особенности

Географическое положение Республики Башкортостан. Общая характеристика природных условий РБ. Природные ресурсы. Население, городское и сельское расселение. Народы, религии и культуры Башкирии

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры

Геологическое строение Башкирии. Тектоническое строение. Горные породы, состав, возраст, распределение по территории. Виды залегания горных пород. Определение горных пород по определителям. Зависимость компонентов

природы от геологического и тектонического строения.

Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы

## 7.2. Туристские возможности родного края. Живая природа края

Туристские возможности Республики Башкортостан. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы, дома отдыха, туристские базы. Топонимика. Сбор краеведческих, географических, исторических сведений по родному краю.

Экскурсионные объекты Республики Башкортостан, музеи. Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы РБ. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты РБ

## 7.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Экологические проблемы и охрана окружающей среды. Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической не благополучности

## 8. Основы гигиены и первая медицинская помощь

### 8.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

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

Практическое занятие Освоение приемов массажа

## 8.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

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

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

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

Организация поисково–спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ

Практические занятия

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

## 8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи,

транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего

Изготовление средств транспортировки

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## 9. Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП



*Учебно-тематический план*

*дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

*«Спортивный туризм» (5-й год обучения – 288 часов)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.4	Питание в туристском походе	8	4	4
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	4	10
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	12	3	9
2.2	Ориентирование в сложных условиях	16	4	12
2.3	Соревнования по ориентированию	4	-	4
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
3.3	Общая физическая подготовка	23	-	23
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>
5.1	Техническая подготовка	48	4	44
5.2	Тактическая подготовка	32	6	26
<b>6</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
6.1	Работа судей на этапах	3	1	2
6.2	Работа службы секретариата и информации	3	1	2
6.3	Работа служб старта и финиша	3	1	2
6.4	Методика судейства отдельных видов	3	1	2
<b>7</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
7.1	Родной край, его природные особенности	8	5	3
7.2	Туристские возможности родного края. Живая природа края	8	5	3
7.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
<b>8.</b>	<b>Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
8.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных	5	-	5

	заболеваний			
8.2	ТБ при проведении туристских мероприятий	4	2	2
8.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
<b>9.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	ИТОГО за период обучения:	288	48	240

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов

#### Практические занятия

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для

подхода к воде, мытья посуды и др.

#### Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия

#### Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход

### 1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа

#### Практические занятия

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

### 2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

#### Практические занятия

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

### 2.3. Соревнования по ориентированию

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

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию

## 3. Общая физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные

сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды.  
Дыхание и газообмен

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом

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

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

Дневник самоконтроля

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и

на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перелезание (канат, шест, препятствие)

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната)

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

#### 4. Специальная физическая подготовка

Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, 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 изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, 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 др.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы)

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног от упора 900 и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с

верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, 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. Техничко-тактическая подготовка

### 5.1. Техническая подготовка

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го, 3-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы

на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схемы этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на конкретном этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирования навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Технические этапы пешеходного на дистанции 1-го класса сложности.  
Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам; Подъем, траверс, спуск по скальным склонам; Подъем, траверс, спуск по снежным склонам

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием.

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 -10 м,

расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду с помощью маятника

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м)

Переправа через водную преграду на плавсредствах

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду вброд стенкой

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м)

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона до 40-50 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил)

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до 30 м, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 300).

Разжигание костра (пережигание нити)

Техника и тактика на дистанциях 1 – 2 класса сложности

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 450, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м)

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м)

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м)

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6 - 10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой,

страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м)

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 200)

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 350, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

## 5.2. Tактическая подготовка

Техника и тактика на дистанции 2 -3-го класса сложности.

Дистанция пешеходного туризма 3-го класса:

Длинная – тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

Короткая – техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

Личная – (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-500) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м)

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с

организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь, (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными командной, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400);

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250);

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250);



Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50- 600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 6. Судейская подготовка

### 6.1. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах

### 6.2. Работа службы секретариата и информации

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата

во время соревнований

### 6.3. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша

### 6.4. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма

## 7. Краеведение

### 7.1. Родной край, его природные особенности

Географическое положение Республики Башкортостан. Общая характеристика природных условий РБ. Природные ресурсы. Население, городское и сельское расселение. Народы, религии и культуры Башкирии

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры

Геологическое строение Башкирии. Тектоническое строение. Горные породы, состав, возраст, распределение по территории. Виды залегания горных пород. Определение горных пород по определителям. Зависимость компонентов природы от геологического и тектонического строения.

7.2. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы

Туристские возможности родного края. Живая природа края Туристские возможности Республики Башкортостан. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы, дома отдыха, туристские базы. Топонимика. Сбор краеведческих, географических, исторических сведений по родному краю.

7.3. Экскурсионные объекты Республики Башкортостан, музеи

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы РБ. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты РБ

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

Экологические проблемы и охрана окружающей среды. Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической не благополучности

## 8. Основы гигиены и первая медицинская помощь

8.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

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

Практическое занятие Освоение приемов массажа

## 8.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

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

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

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

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских

мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий

8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего

Изготовление средств транспортировки

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

9. Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП

**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№	Тема занятий, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литература и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно иллюстративный	Фотографии, видеофильмы, карты, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2	Основы туристской подготовки	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка;	Справочная литература по туризму; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал, веревки, карабины, и т.д.	Соревнования, участие в походах

			рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный			
5	Судейская практика	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, географические карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и видео материалы, презентации	Доска, проектор, компьютер, спортивный зал	Устный опрос, практическое занятие, участие в соревнованиях
6	Краеведение	Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, географические карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и видео материалы, презентации	Доска, проектор, компьютер, лаборатория	Устный опрос, практическое занятие
7	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПРОГРАММЫ:

- Обучающие и тренировочные программы. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала
- Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений
- Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи
- Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Для организации занятий по «дистанции пешеходной» необходимо личное и групповое туристское снаряжение

К личному снаряжению следует отнести носильные вещи, умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования.

К групповому относят предметы коллективного пользования

К специальному снаряжению относят предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: веревки, ледорубы, накомарники и т.п.



*Перечень личного снаряжения для пеших походов:*

Рюкзак	1
Спальный мешок с вкладышем и непромокаемым чехлом	1
Спальный пенополиуретановый коврик	1
Обувь основная	1
Кроссовки или кеды	1
Костюм штормовой	1
Костюм тренировочный	1
Плащ-накидка (полиэтиленовая)	1
Свитер шерстяной	1
Брюки из плотной ткани	1
Шорты	1
Рубашка	1
Майка или футболка	2
Носки шерстяные	2
Носки х/б	4
Головной убор легкий с козырьком	1
Шерстяная шапочка	1
Сменное белье	2 комплекта
Рукавицы брезентовые	1
Индивидуальный пакет первой помощи	1
Полотенце	1
Платки носовые	2
Миска, кружка, ложка	комплект
Нож	1
Компас	1
Часы	1
Очки светозащитные в жестком футляре	1
Туалетные принадлежности (мыло, зубная щетка, паста)	комплект
Спички в непромокаемой упаковке	1
Мешочек из пластика для документов	1
<b>Итого: на 1 человека на 5 дней</b>	<b>9 кг</b>

*Перечень группового снаряжения для многодневных пеших походов группы в составе 15 человек состоит из следующих предметов:*

Палатка	4
Полиэтиленовый тент для палатки	4
Котлы для приготовления пищи	3
Остро заточенный топор с чехлом на лезвие	2
Костровой набор (крючья для подвески посуды, стальной трос диаметром 3 мм, металлические рогульки)	1
Рукавицы костровые	2

Половник	1
Клеенка обеденная 1,5х1,5 м	1
Безмен	1
Тара для продуктов (мешочки, банки, коробки)	комплект
Мыло хозяйственное	1
Спички в непромокаемой упаковке	5
Планшет с картами, схемами маршрута	1
Фонарик с запасными батарейками и лампочкой	5
Свисток для сигнализации	2
Аптечка	комплект
Ремонтный набор	комплект
Фото- и видеоаппаратура с принадлежностями	комплект
Веревка основная (30 м.)	1
Веревка вспомогательная (30-40м)	1
Карабин альпинистский	3
Лопата саперная	1
Рыболовные снасти	1
Итого на группу 15 чел:	26,5 кг
На одного участника	1,77 кг

Итого: масса продуктов и снаряжения на группу 15 человек составляет – 274 кг. На 1 участника – 18,3 кг

Простейший ремонтный набор.

Набор швейных и сапожных игл, нитки черные и белые, толстые капроновые нитки, пуговицы, куски ткани, кожи, тесьма резиновая, гвозди для починки обуви, проволока мягкая и толстая (стальная и медная диаметром 1,5 – 2 мм.), шило, напильник, брусок для точки ножей и топоров, изоляционная лента, лейкопластырь, резиновый клей и заплатки резины.

Рюкзак.

Очень важно правильно подобрать рюкзак. Существует огромное разнообразие туристических рюкзаков – от небольшого 20-литрового до огромного 100- литрового. Для изготовления рюкзака применяются легкие прочные синтетические или х/б ткани с водоотталкивающей пропиткой. Рюкзак должен плотно прилегать к спине всей задней стенкой, а не стоять на пояснице и не свисать ниже ее. Достигается это выбором рюкзака по росту и правильной

подгонкой лямок. Для облегчения нагрузки на плечевой пояс рюкзак может иметь пояс, передающий нагрузку на бедра. Вот несколько вещей, на которые необходимо обращать внимание при приобретении рюкзака:

- наличие большого количества боковых кармашков, где удобно хранить вещи, к которым нужен быстрый доступ,
- нижнее отделение, которое позволяет распределять груз по вертикали и облегчает к нему доступ,
- наличие разворачиваемой горловины с надежным регулируемым клапаном, что позволяет регулировать емкость рюкзака,
- двойная прострочка, наличие стяжек, обметка углов, что повышает надежность и долговечность рюкзака.

Собирая рюкзак, надо прежде всего уложить к спине мягкие вещи. Консервы, обувь, а также прочие твердые угловатые предметы не должны упираться в спину. Важно следить за тем, чтобы вещи в средней части не занимали по объему больше места, чем в нижней и верхней, тогда рюкзак не приобретает шарообразной формы. Тяжелые вещи при укладке рюкзака лучше класть вниз. Правильно сбалансированный рюкзак придает туристу большую устойчивость, что важно в походе, особенно в сложном. Не надо бояться туго набивать рюкзак и размещать некоторые вещи, прилагая усилия, чтобы в рюкзаке не осталось свободного пространства, так как в результате тряски, возникающей при ходьбе, неплотно уложенные вещи начинают смещаться. В рюкзаке все предметы должны быть упакованы в пластиковые пакеты, так как ни один рюкзак не обеспечивает полной водонепроницаемости. Под клапан удобно положить куртку, рубашку, чтобы они были под рукой. Вес рюкзака должен соответствовать силам туриста. Величина нормальной весовой нагрузки определяется в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физического развития и тренированности туриста, от сложности препятствий.

Обувь.

Обувь должна быть пригодной к длительной эксплуатации при

неблагоприятных условиях и обладать повышенной износоустойчивостью. Для пешего похода лучшей обувью являются туристские ботинки на рифленой подошве, но может быть использована и другая обувь на нескользкой подошве и низким каблуком. Обувь должна быть заранее разношена и достаточно просторна, чтобы можно было вложить войлочную стельку и надеть толстый шерстяной носок. До похода ботинки надо несколько раз пропитать специальной мазью для спортивной обуви или любым несоленым жиром. Перед пропиткой ботинки нужно хорошо просушить и нагреть. В многодневных походах необходимо иметь запасные шнурки и запасные стельки, ведь беречь ноги очень важно.

В дождливые периоды в качестве основной обуви используются резиновые сапоги, размер которых также должен позволять вложить толстую стельку, надеть шерстяные носки и портянку.

Желательно иметь легкую сменную обувь, в которой ходят на бивуаке, давая отдых ногам.

#### Одежда.

Материал верхней одежды должен быть плохо намокаемым и легко высушиваемым, по возможности несминаемым и не горящим, соответствовать гигиеническим требованиям. Нежелательна одежда, сшитая из байки и тканей с начесом – они тяжелы, легко намокают и очень долго сохнут. Одежда должна поддерживать тепловое равновесие организма, обеспечивать удобства при движении и защиту от непогоды. Такая одежда – легкая, не продуваемая, с надежными застежками, быстро надевается и снимается.

Пожалуй, один из самых оптимальных вариантов – использование многослойной одежды из разных тканей. Специальные исследования показали, что лучше всего удерживают тепло 4 – 5 слоев одежды. Основной принцип подбора походной одежды – совместимость всех предметов. Они должны надеваться один на другой и быть при этом удобными.

В последнее время у туристов пользуются популярностью куртки типа анорак. Их достоинство – целесообразность формы, наличие внутреннего

нагрудного кармана и несложности изготовления.

Штормовые брюки шьют из плотного капрона, их в холодную погоду одевают поверх шерстяных брюк. Верх штанов рекомендуется заделывать в виде широкого пояса, стягиваемого резинкой. Это позволяет быстро заправить анорак под резинку, чтобы исключить задувание и попадание снега при работе в наклонном положении.

Даже летом в высокогорье не обойтись без пуховой куртки. Пуховка удерживает тепло лучше любой другой одежды из искусственного волокна. Ее шьют из неплотного капрона, а при сильном снегопаде или дожде на пуховку надевают или плотный нейлоновый чехол, или полиэтиленовую накидку. Пуховки гигроскопичны, из-за испарения тела впитывают влагу и выделяют ее при проветривании.

Количество и качество нижнего белья зависит от вида путешествия. В холодную погоду предпочтительней белье шерстяное или плотное хлопчатобумажное.

Летом любое, но сшитое из натуральных тканей. От синтетики лучше отказаться.

Рубашку следует выбирать из натуральной хлопчатобумажной ткани, достаточно длинную, чтобы всегда прикрывала поясницу и расстегивалась сверху донизу.

Самые лучшие носки – толстые, из грубой овечьей шерсти. Шерсть, в отличие от других тканей, сохраняет свои теплозащитные свойства даже будучи мокрой. Шерсть непрочна, поэтому в пятки прошиваются капроновые нитки или поверх носков натягиваются капроновые чулки. Хлопчатобумажные носки гораздо меньше греют, легко сбиваются, образуя натирающие ноги складки. Их целесообразнее надевать под шерстяные носки. Носки нужно постоянно стирать и просушивать. Швы и штопка на носках не должны иметь рубцов, которые натирают ноги.

Полиэтиленовая накидка незаменима в ненастье. Она должна накрывать туриста с рюкзаком и опускаться на 15 – 20 см ниже колен.

### Рекомендуемое оборудование для соревнований:

1	Веревка основная – 40 м. на каждого участника
2	Веревка вспомогательная – 8 м. на каждого участника
3	Карабины – 4 шт. на каждого участника
4	Зажимы для подъема по веревке – по количеству участников
5	Зажимы для полиспастов и подъема грузов – бшт
6	Спускные устройства – по количеству участников
7	Блоки – бшт
8	Индивидуальные страховочные системы – по количеству участников
9	Перчатки – по количеству участников
10	Каски – по количеству участников

Для организации занятий необходимо также использование технологий ИКТ. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)- способствуют улучшению обучения и воспитания, формируют практические умения и навыки. ИКТ в дополнительной общеразвивающей программе представлены в виде планок-конспектов, презентаций по теме занятия, видео и фото документами.

Сведены в доступные формы наглядных пособий. Могут использоваться для самостоятельного изучения.

Раздел	ИКТ
Основы туристской подготовки	«Виды спортивных походов», «Бивуак», «Типы костров», «Костры», «Личное снаряжение», «Организация привалов и ночевок», «Узлы», «Собираемся в поход», методическое
Топография и ориентирование	«Ориентирование», «Компас», «Работа с топографической картой», «Топографические знаки»
Краеведение	«Климат, гидрология, реки, озера, родники», «Редкие исчезающие растения», «Красная книга Республики Башкортостан», «Обзор животного мира РБ», «Лес башкирского края», «Лес- экосистема»
Основы медицинских знаний	«Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме», пособия: «Первая медицинская помощь», «Транспортировка пострадавшего».
ОФП и СФП	«Контроль физической подготовки», «Отдельные аспекты

	физической подготовки и контроля» Тесты: выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота
Прикладная подготовка	«Выживание», «Основы велотуризма»
Психологическая подготовка	«Великолепная команда», «Типология – «Трудный участник»»
Техническая и тактическая подготовка	«Работа на навесной переправе», «Этапы дистанции», регламент – «Спортивный туризм- дистанция», «Маршрут»

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернету и проектором;
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- спортивный зал и прилегающая к зданию территория для практических занятий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде. – Л., Гидрометеоиздат, 1982.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
6. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
7. Краткий географический словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
10. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион, 1995
11. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003
12. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004
13. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1998
14. Фисенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
15. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987
16. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981г
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990г
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г
16. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафонов В.А. – М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986г
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г

18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003 г.

19. Регламент по виду спорта «спортивный туризм»

20. Правила соревнований по «спортивному туризму»

*Дополнительная литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020)

2. Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 2 июля 2020 года)

3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (СанПиН 2.4.2.2821-10 с изм. на 22.05.2019 г.), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189

4. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ред. от 31.07.2020 г.)

5. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в РБ» (изм. на 02.06.2020 г.)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

8. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»

10. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г. (проект)

13. Конвенция «О правах ребенка», ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г. № 1559-1

14. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»

15. Развитие воспитательных систем в современной образовательной организации в свете реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.: Сборник, посвященный 170-летию Русского географического общества и 120-летию спортивного туризма в России / под ред. Д. В. Смирнова. М.; СПб.; Киров: Радуга-ПРЕСС, 2016. – 291 с.

16. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015г.; составители: Попова И.Н. – зам. руководителя центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент; Славин С.С. – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО)

17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»

18. Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования детей: этапы создания, основные разделы, рекомендации». /Под ред. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В., – Ростов-на-Дону, - 2014г.



## НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для обучающихся МАОУ ДО ЦДОТ  
по физкультурно-спортивной направленности

Упражнение	10 лет			11 лет			12 лет		
	выс	сред	низ	выс	сред	низ	выс	сред	низ
	мальчики								
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	10,2	10,7	11,3	10,0	10,5	11,5
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,5	6,0	11,3	5,5	5,8	6,2
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	4,30	4,50	5,20	4,20	4,45	5,15
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	160	140	175	165	145
Прыжок в высоту, см	90	85	80	110	100	85	120	100	85
Прыжки через скакалку (раз/мин.)	90	80	70	70	60	55	138	132	126
Подтягивание на перекладине	5	3	1	7	5	3	8	6	4
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	30	25	22	35	33	28
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	39	33	27	40	35	25
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	50	45	43	60	58	55
Отжимания в упоре лежа	--	--	--	17	12	7	20	15	10
	девочки								
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	10,5	11,0	11,7	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,2	6,5	6,6	5,7	6,2	6,7	5,8	6,1	6,5
Бег 1.000 метров, мин	6,10	6,30	6,50	4,50	5,10	5,40	--	--	--
Прыжок в длину с места, см	170	140	120	160	150	130	165	155	140
Прыжок в высоту, см	80	75	70	105	95	80	110	105	95
Прыжки через скакалку (раз/мин.)	100	90	80	60	50	30	144	138	132
Подтягивание на перекладине	--	--	--	15	10	8	20	18	15
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	22	20	18	28	25	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	33	30	28	28	23	20	35	30	20
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	50	48	45	60	58	55
Отжимания в упоре лежа	--	--	--	12	8	3	15	10	5

Тестирование «Туристско-спортивная подготовка»

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

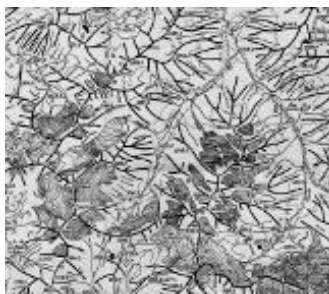
Ответ: \_\_\_\_\_

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинг-палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

Тестирование по разделу «Топография и ориентирование»

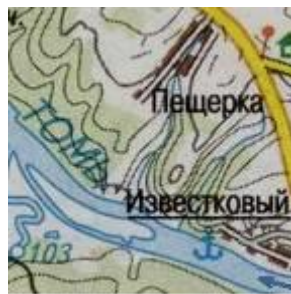
1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



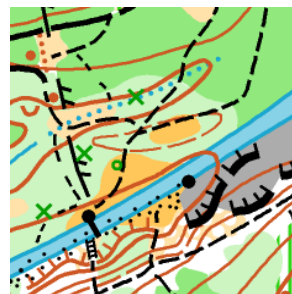
А \_\_\_\_\_



Б \_\_\_\_\_



В \_\_\_\_\_



Г \_\_\_\_\_

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2) Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3) Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

4) Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.

4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

Тестирование по разделу «Основы гигиены. Первая доврачебная помощь»

1. Гигиена это:
  - а) Поддержание здорового образа жизни
  - б) Поддержание чистоты
  - в) Наращивание мускулатуры
2. Из какой ткани состоит сердце человека?
  - а) Мышечной
  - б) Соединительной
  - в) Костной
3. Механическое повреждение стенки сосуда это:
  - а) Перелом
  - б) Ожог
  - в) Кровотечение
4. Признаки ушиба:
  - а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
  - б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
    - в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.
5. При каком кровотечении накладывают давящую повязку?
  - а) Артериальном
  - б) Капиллярном
  - в) Венозном
6. Бинт накладывают в направлении:
  - а) От более узкой части тела к более широкой
  - б) От более широкой части тела к более узкой
7. Жгут накладывают:
  - а) Непосредственно на открытый участок тела
  - б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
  - в) Поверх куртки
8. Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это \_\_\_\_\_
9. Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:
  - а) Регулярные осмотры на наличие клещей
  - б) Использование специальной одежды и репеллентов.
  - в) Вакцинация.
10. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:
  - а) в рюкзаке
  - б) на веревке
  - в) на носилках
  - г) на спине товарища