

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании  
методического совета  
от «16» апреля 20 17 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
19 М.В. Коноваленкова  
«15» сентября 20 17 г.  
Приказ № 117 от \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Мир, в котором я живу»**

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель  
программы: Заякина В.И., педагог  
дополнительного образования.

г. Красноярск, 2017

**Пояснительная записка  
к дополнительной образовательной программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Мир, в котором я живу»**

Срок реализации программы: три года.

Вид программы: адаптированная программа: «Мир, в котором я живу»;

Возраст обучающихся: от 12 до 15 лет.

Технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности представляет совокупность культурно-информационного воздействия, направленного на развитие поведенческих мотивов и качеств личности безопасного типа, способности принимать безопасные решения, привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуальных и коллективных рисков, выработку морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Вполне естественно, что эта деятельность для достижения конечной цели должна проходить не только на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, но и во внеурочное время. С этой целью и была разработана адаптированная программа «Мир, в котором я живу»

Актуальность.

Почти ежедневно пресса, радио и телевидение сообщает нам о терпящих бедствие самолетах и кораблях. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия уносят десятки тысяч жизней. Теряются на маршрутах туристы, погибают в пустынях и таежных дебрях заблудившиеся путешественники. Что должен делать человек, волей судьбы оказавшийся один на один с суровой природой, вдали от населенных пунктов, в открытом море, горах или пустыне? Что нужно предпринять для сохранения жизни? Как подавать сигналы бедствия, добывать воду и пищу, когда кончились припасы, как разводить костер в непогоду, сооружать укрытия из подручных материалов для защиты от дождя, холода или палящего солнца? Какие есть средства спасения и как ими пользоваться? И вообще — как выжить?

Опасности встречаются нам на каждом шагу, что в городе, что в природе. Это несомненный факт, в который почему-то мало кто хочет верить. В нашем сознании крепко засело убеждение, что если камню суждено упасть, то он упадет на чужую голову. Зачастую мы склонны видеть причины наших бедствий скорее в неведении или необъяснимом стечении обстоятельств, нежели расценивать их как результат наших же неправильных действий. Между тем, реальные случаи говорят об обратном: мы сами виноваты в своих несчастьях. Существенную долю вины за это должны взять на себя родители и учителя, которые не позаботились сделать подрастающему поколению «прививку» от постоянного благодушия относительно сохранения ими собственной жизни в экстремальных ситуациях.

Современная цивилизация изнежила человека, развратила мягкой мебелью и автомобилем, отучила жить среди дикой природы. В самом деле, многие ли из нас умеют найти в пустынной местности воду, добыть без спичек огонь, выбраться из трясины, оказать первую доврачебную

медицинскую помощь, ориентироваться и точно двигаться в нужном направлении, преодолевать крутые склоны гор и обрывы, подавать сигналы бедствия и вообще знать, как поступить, чтобы выжить, если в результате какой-либо непредвиденной ситуации или несчастного случая человек оказался один на один с природой в безлюдной местности или на море.

В настоящее время обществом ставится задача не только обучения детей основам жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности (Проект концепции формирования культуры безопасности жизнедеятельности», письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 30.08.05 г. за № 03-1572).

Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо успешное усвоение знаний, выработка умений и навыков, а также желание, заинтересованность в обеспечении собственной безопасности и безопасности окружающих. Основанная цель при этом – достижение такого уровня развития детей, их сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обезопасить свою жизнедеятельность имея соответствующую мотивацию.

#### Краткие сведения о коллективе.

Психолого-педагогическая особенность. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, состав группы постоянный – 10 человек; используется групповая форма занятий.

Возраст учащихся с 11 до 17 лет (6-11 классы). С учётом возрастной периодизации детей, лучшее время для начала занятий – 10 - 11 лет.

Особенности набора детей. Для зачисления в группу, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в объединение осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). Обязательно для всех допуск врача к занятиям.

Режим работы. Адаптированная программа «Мир, в котором я живу» рассчитана на 3 года обучения, каждый год рассчитан на 36 учебных недель с 4-х часовой нагрузкой в неделю, за учебный год - 144 часа.

Режим работы объединения в течение года: занятия проводятся 2 раза в неделю в определённые дни и часы.

Учебные походы и тренировки проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Объём учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время может увеличиваться.

#### 1.4. Отличительные особенности данной программы.

По признаку – программа адаптированная и направлена на выявление, развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний и умений в пешеходном туризме, пребывания человека в экстремальных ситуациях и событиях техногенного и криминогенного характера, формирование навыков на уровне практического применения.

Программа отличается такими качествами, как:

- актуальность (ориентация на решение наиболее серьёзных проблем);
- прогностичность (соответствие требованиям завтрашнего дня, а также изменяющимся условиям);
- рационалистичность (определение целей и способов их достижения для получения максимально полезного результата);
- реалистичность (наличие временного обоснования);
- контролируемость (наличие способа проверки полученных результатов для достижения определённых целей).

Пример такого качества программы как прогностичность.

Задания темы «Занимательная походная математика» можно адаптировать к условиям местности, где проживают обучающиеся. Например, если нет реки, но есть канал (ров) и т.п., то методы по определению ширины реки будут автоматически перенесены на определение ширины канала.

Есть и другие отличия, например:

- программа построена так, чтобы можно было использовать её для развития межпредметных связей. Например, тема «Походная математика» - алгебра, геометрия и т.д.;
- в группу принимаются все дети без исключения, в том числе и дети с дивергентным поведением, так как туризм способен радикально менять и перестраивать характеры;
- особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма;
- в конце каждого месяца проводятся воспитательно-познавательные беседы;
- введены новые темы - группы этапов и специальные задания: группа «Жизнеобеспечение человека», группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения», группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения», группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера», группа «Поисково-спасательные работы», группа «Местоположение человека», группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».

### **Цели и задачи**

Основная цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации и укрепления здоровья.

Пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности.

Цель программы предусматривают решение следующих задач:

- подготовить обучающихся к экстремальным ситуациям пребывания в естественных природных условиях и к чрезвычайным событиям техногенного и криминогенного характера;
- расширение географии путешествий учащихся нашего края;

- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, ОБЖ, физической подготовке;
- воспитание чувства патриотизма, уважения, любви к своей культуре и истории;
- развитие личных качеств, связанных с умственными, познавательными и творческими способностями;
- развитие мышления, речи, воображения, общения;
- развитие интереса к туристским походам;
- обучение приемам самостоятельной работы с книгой, картами и туристским снаряжением;
- эстетическое воспитание аккуратности, опрятности, культуры поведения, умение ценить красоту;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- мотивирование участников на концепцию здорового образа жизни.

Основные направления и содержания деятельности.

Нормативно-правовые документы.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, учебный план, расписание, методические рекомендации, нормативные и инструктивные документы, постановления, письма и приказы.
- Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Минобразования России за № 293 от 15.07.92 г.).
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

Пути решения поставленных в программе задач.

Каждое занятие по программе обеспечивает развитие личности ребёнка, то есть используется личностно-ориентированный подход.

Основные формы проведения занятий: беседы, встречи, конкурсы, игры, походы, соревнования, праздники, эстафеты и др.

По своей специфике программа имеет развивающий характер и направлена на развитие природных задатков детей, реализацию интересов и их способностей. Обучение начинается с освоения детьми туристско-

краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения в природной среде и социуме.

Учебный план первого года обучения предусматривает обучение азбуке основ безопасности жизнедеятельности, то есть сообщения обучающимся начальных сведений по истории и структуре туризма, о снаряжении и бивуаках; о технике и тактике движения в походе; об узлах и специальной физической подготовке; о туристском многоборье и отдельных технических приёмах. Изучают группы этапов и специальные задания к ним: «Жизнеобеспечение человека», «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения» и «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

В первый год занятий особенно важно воспитать у обучающихся осознание того, что успех каждого похода зависит от тщательной подготовки, сплочённости и ответственности каждого. Поэтому главное внимание уделяется практической работе группы-команды по подготовке учебно-тренировочного похода. Маршруты походов прокладываются так, чтобы ребята могли познакомиться с наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Обучающиеся участвуют в выработке и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в природных условиях.

Огромное значение имеют разборы походов. Удачно проведённый разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Подведение итогов проводится в форме устных или письменных высказываний каждого участника.

На занятиях «Специальной физической подготовки» по развитию опорно-двигательного аппарата применяются комплексы специальных упражнений для укрепления общего состояния здоровья: комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения для развития силы ног, упражнения в равновесии, бег и прыжки. Комплексы тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях, а так же комплекс общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности в походных условиях.

На каждом занятии ребята играют в подвижные игры.

Особенное внимание уделяется при решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые нагрузки, интенсивность тренировок) для обучающихся, так как необходима их строгая

дифференциация и индивидуализация с учётом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Программа последующих лет обучения предусматривает дальнейшее накопление опыта и навыков, необходимых каждому туристу. Процесс всестороннего развития идёт по спирали, возвращаясь к изученным темам – повторяя изученный материал, ребята знакомятся с новыми темами.

Для контроля эффективности обучения, с чем пришли дети (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль), используется система оценки в следующих формах: зачёты, самостоятельные работы, участие в походах, открытые занятия и др.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс.

Проводятся воспитательные беседы с воспитанниками по темам: «Предупреждение случаев вандализма, краж и других правонарушений», «Спасибо, не курю!», «Алкоголизм», «Крик души» о наркомании, «Новый вид терроризма», «Уважаемые родители, научите детей ПДД!», «Учите ребёнка смотреть, наблюдать и ориентироваться на улице», «Профилактика правонарушений на объектах железнодорожного транспорта», «Охрана окружающей среды и источников питьевой воды».

На второй год обучения больше времени отводится специальной физической подготовке участников похода, для того чтобы дать больше самостоятельности ребятам.

Туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость.

Вводятся 3 новых блока тем: транспортировка пострадавшего, группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения» и группа «Поисково-спасательные работы».

В теме «Транспортировка пострадавшего» ребята узнают о правилах транспортировки пострадавшего на носилках по пересечённой местности, по навесной переправе, на волокушах, на несущем по бревну с перилами. Организацию системы спуска пострадавшего с сопровождающим.

В теме «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения» воспитанники обучаются, как правильно укладывать бревно и переправляться по нему, переправиться по верёвке с перилами, на плавсредствах, по навесной переправе, как двигаться по высокоподнятому бревну и преодолевать подъём, траверс и спуск с использованием перил.

Тема «Поисково-спасательные работы» научит как найти пострадавшего, изготовить транспортировочные средства и транспортировать «пострадавшего», а в случае беды подать сигналы бедствия.

В третий год обучения особое внимание уделяется новым блокам тем - группам этапов и специальным заданиям. Это - группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности), группа

«Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера» и «Занимательная походная математика».

В теме «Местоположение человека» обучающиеся пройдут топографическую подготовку и ориентирование на маршруте; узнают о способах изображения рельефа на картах, прокладке маршрута и составлении плана движения, о съёмке местности, об обозначении условных топографических знаков; определяют точку своего стояния методом засечек и сделают топографическую привязку с помощью приборов; научатся определять стороны света без компаса и двигаться по азимуту.

В теме «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера», преодолеют зону заражения, решат пожаротактические задачи и выберут правильные действия (условно) в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.

С заданиями «Занимательной походной математики» справятся туристы знакомые с геометрическими построениями. Задания можно адаптировать под ту местность, где они живут. Например, если в этой местности нет реки, но есть ров и т.п., то и надо определять, ширину рва, оврага пользуясь методом определения ширины реки. Для этого нужно познакомиться с простейшими приёмами измерения и оценки расстояний; научиться определять расстояния до недоступных предметов: ширину реки, высоту дерева, глубину озера, диаметр пруда, высоту горы и измерять расстояния на местности.

#### 4. Учебно-тематический план.

Теоретические занятия в помещении проводятся до 2-х часов, тренировки на местности до 4-х часов, походы до 8-ми часов в день.

Для походов и соревнований используются выходные дни и каникулярное время.

#### Учебно-тематический план.

П№	Название тем	Всего	Количество часов	
			Теор.	Практ.
1-ый год обучения.				
1	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	
2	<b>История туризма и путешествий.</b>			
	Первые путешественники и русские экспедиции и путешественники	2	2	
	Эпоха Великих Географических Открытий и исследователи XX-го века.	2	2	
	Детский туризм в России.	2	2	
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3	<b>Структура туризма.</b>			
	Цели и значение туристских путешествий.	2	2	



	Комплектование группы.	2	2	
	Распределение обязанностей в группе.	2	2	
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>СФП туриста.</b>			
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка туриста. Комплексы упражнений.	2		2
	Физическая культура и закаливание на маршруте. Комплексы упражнений.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Общие сведения о снаряжении.</b>			
	Личное снаряжение.	2		2
	Укладка рюкзака.	2		2
	Практическое занятие по укладке рюкзака.	2		2
	Групповое снаряжение.	2		2
	Принципы формирования медицинской аптечки.	2		2
	Практическое занятие по формированию медицинской аптечки.	2		2
	Палатки.	2		2
	Практическое занятие по установке конструктивных типов палаток.	2		2
	Специальное снаряжение.	2	1	1
	Практическое занятие ознакомление со специальным снаряжением	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Бивуаки и костры.</b>			
	Техника бивачных работ.	2	2	
	ТБ при выборе стоянки для привала. Костры.	2		2
	Практическое занятие по способам укладки костров. Техника безопасности у костра.	2		2
	Практическое занятие по укладке и разжиганию костра.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Техника и тактика движения в походе.</b>			
	Изучение района путешествия.	2	2	
	Подготовка группы к выходу на маршрут.	2	2	
	Темп и тактика движения.	2	2	
	Преодоление естественных препятствий.	2		2

	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Узлы.</b>			
	Классификация узлов.	2	1	1
	Узлы для связывания концов верёвки.	2		2
	Узлы для присоединения верёвки к опоре.	4		4
	Схватывающие узлы.	2		2
	Узлы для ознакомления.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>9</b>	<b>Туристское многоборье.</b>			
	Снаряжение. Верёвки.	2		2
	Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	2		2
	Страховочные системы.	2		2
	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>10</b>	<b>Отдельные технические приёмы.</b>			
	Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.	2		2
	Траверс склона участником, идущим на командной страховке.	2		2
	Организация перил.	2		2
	Движение по перилам по бревну через овраг.	2		2
	Движение по навесной переправе.	2		2
	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	2		2
	Подъём по склону с верхней командной страховкой.	2		2
	Переправа маятником через ручей, овраг.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>11</b>	<b>Группы этапов и специальные задания.</b>			
	Группа «Жизнеобеспечение человека».	2		2
	Организация навесов, укрытий из подручных средств.	2		2
	Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>12</b>	<b>«Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».</b>			
	Переправа по горизонтальному или	2		2

	наклонному бревну.			
	Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка».	2		2
	Этапы «Паутина» и «Ромб».	2		2
	Преодоление заболоченного участка по кочкам.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>13</b>	<b>«Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».</b>			
	Приёмы самообороны.	2		2
	Действия при захвате группы или участника террористами.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>14</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>			
	Предпоходная подготовка (ноябрь, март).	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>15</b>	<b>Ремонт снаряжения.</b>			
	Ремонт снаряжения (ноябрь, март).	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>16</b>	Однодневные походы.	24		24
<b>18</b>	Итоговое занятие.	4		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>
<b>2-ой год обучения.</b>				
<b>1</b>	<b>Организационное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>История и структура туризма.</b>			
	Первые путешественники и русские экспедиции и путешественники.	2	2	
	Структура туризма.	2	2	
	Комплектование группы.	2	2	
	Распределение обязанностей в группе.	2	2	
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>СФП туриста.</b>			
	Специальная физическая подготовка туриста. Комплексы упражнений.	2		2
	Физическая культура и закаливание на маршруте. Комплексы упражнений.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Общие сведения о снаряжении.</b>			
	Личное снаряжение.	2		2
	Практическое занятие по укладке	2		2

	рюкзак.			
	Групповое снаряжение.	2		2
	Палатки.	2		2
	Специальное снаряжение.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Бивуаки и костры.</b>			
	Техника бивачных работ.	2	2	
	Практическое занятие по способам укладки костров. Техника безопасности у костра.	2		2
	Практическое занятие по укладке и разжиганию костра.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Техника и тактика движения в походе.</b>			
	Изучение района путешествия.	2	2	
	Темп и тактика движения.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Узлы.</b>			
	Классификация узлов.	2		2
	Узлы для связывания концов верёвки.	2		2
	Узлы для присоединения верёвки к опоре.	4		4
	Схватывающие узлы.	2		2
	Узлы для ознакомления.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>8</b>	<b>Туристское многоборье.</b>			
	Снаряжение. Верёвки.	2		2
	Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	2		2
	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	2		2
	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>9</b>	<b>Транспортировка пострадавшего.</b>			
	Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности.	2		2
	Транспортировка пострадавшего на волокушах.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>10</b>	<b>«Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».</b>			
	Переправа по верёвке с перилами	2		2

	(параллельные верёвки).			
	Укладка бревна и переправа по бревну.	2		2
	Движение по высокоподнятому бревну.	2		2
	Подъём, траверс и спуск с использованием перил.	2		2
	Навесная переправа.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>11</b>	<b>Отдельные технические приёмы.</b>			
	Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.	2		2
	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку и овраг.	2		2
	Движение по навесной переправе.	2		2
	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	2		2
	Переправа маятником через ручей, овраг.	2		2
	Движение по верёвке с перилами (параллельные перла).	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>12</b>	<b>«Жизнеобеспечение человека».</b>			
	Организация навесов, укрытий из подручных средств.	2		2
	Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>13</b>	<b>«Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».</b>			
	Переправа по горизонтальной верёвке.	2		2
	Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.	2		2
	Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка».	2		2
	Этапы «Паутина» и «Ромб».	2		2
	Преодоление заболоченного участка по кочкам.	2		2
	Переправа с использованием подручных средств.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>14</b>	<b>«Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного</b>			

	<b>характера».</b>			
	Приёмы самообороны.	2		2
	Действия при захвате группы или участника террористами.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>15</b>	<b>«Поисково-спасательные работы».</b>			
	Поиск пострадавшего.	2		2
	Изготовление транспортировочных средств.	2		2
	Транспортировка «пострадавшего».	2		2
	Подача сигналов бедствия.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>16</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>			
	Предпоходная подготовка (ноябрь, март).	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>17</b>	Однодневные походы	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>18</b>	<b>Ремонт снаряжения.</b>			
	Ремонт снаряжения (ноябрь, март).	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>19</b>	Итоговое занятие.	4		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>
<b>3-ий год обучения.</b>				
<b>1</b>	<b>Организационное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Туристское многоборье.</b>			
	Снаряжение. Верёвки.	2		2
	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	2		2
	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Транспортировка пострадавшего.</b>			
	Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности.	2		2
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	2		2
	Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.	2		2
	Транспортировка пострадавшего на волокушах.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>

<b>4</b>	<b>«Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».</b>			
	Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки).	2		2
	Укладка бревна и переправа по бревну.	2		2
	Движение по высокоподнятому бревну.	2		2
	Подъём, траверс и спуск с использованием перил.	2		2
	Навесная переправа.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Отдельные технические приёмы.</b>			
	Переправа первого участника вброд.	2		2
	Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.	2		2
	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку и овраг.	2		2
	Движение по навесной переправе.	2		2
	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	2		2
	Спуск по перилам (дюльфер).	2		2
	Переправа маятником через ручей, овраг.	2		2
	Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>6</b>	<b>«Местоположение человека» (ориентирование на местности).</b>			
	Топографическая подготовка и ориентирование на маршруте.	2	2	
	Способы изображения рельефа на картах.	2	2	
	Ориентирование на маршруте.	2	2	
	Прокладка маршрута и составление плана движения	2	2	
	Определение сторон света без компаса.	2		2
	Ориентирование.	6		6
	Условные топографические знаки.	10	4	6
	Движение по азимуту.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>СФП туриста.</b>			
	Специальная физическая подготовка туриста. Комплексы упражнений.	2		2

	Физическая культура и закаливание на маршруте. Комплексы упражнений.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>8</b>	<b>«Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».</b>			
	Определение местоположения радиоактивного источника.	2		2
	Преодоление зоны заражения.	2		2
	Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.	2		2
	Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>9</b>	<b>Занимательная походная математика.</b>			
	Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний.	2		2
	Определение расстояния до недоступного предмета.	2		2
	Измерение расстояний на местности.	2		2
	Приёмы составления схемы и понятие о глазомерной съёмке	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>10</b>	<b>«Жизнеобеспечение человека».</b>			
	Установка палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Организация навесов, укрытий из подручных средств.	2		2
	Методы приготовления пищи, хранения продуктов.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>11</b>	<b>«Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».</b>			
	Переправа по горизонтальной верёвке.	2		2
	Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.	2		2
	Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка».	2		2
	Этапы «Паутина» и «Ромб».	2		2
	Преодоление заболоченного участка по кочкам.	2		2
	Переправа с использованием подручных средств.	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>12</b>	<b>«Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного</b>			



	<b>характера».</b>			
	Приёмы самообороны.	<b>2</b>		<b>2</b>
	Действия при захвате группы или участника террористами.	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>13</b>	<b>Группа «Поисково-спасательные работы».</b>			
	Поиск пострадавшего.	<b>2</b>		<b>2</b>
	Изготовление транспортировочных средств.	<b>2</b>		<b>2</b>
	Транспортировка «пострадавшего».	<b>2</b>		<b>2</b>
	Подача сигналов бедствия.	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>14</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>			
	Предпоходная подготовка (ноябрь, март).	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>15</b>	Однодневные походы (ноябрь, март).			
		<b>16</b>		<b>16</b>
	<b>Ремонт снаряжения.</b>			
<b>16</b>	Ремонт снаряжения (ноябрь, март).	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>17</b>	Итоговое занятие.			
		<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

Зачётный поход и многодневные мероприятия (лагеря, слёты, соревнования и т.д.) в сетку часов не включены.

## **5. Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.**

Результатом обучения по программе является определённый объём знаний, умений и навыков.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива группы (команды), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В конце каждого учебного года (в том числе по годам обучения) педагогом проводится открытое занятие или спортивно-туристская эстафета, в которой лучше всего обучающиеся показывают на практике все свои знания, умения и навыки.

## **6. Содержание тем программы 1-го года обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

Вводное, организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование

предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

## **2. История туризма и путешествий.**

Туризм – это спорт, отдых, здоровье, удовольствие, хобби, развлечение, работа, форма самоутверждения, общение, способ познания окружающего мира — можете добавить ещё и что-то своё.

Первые путешественники. Исторические цели путешествий: торговля, военные походы и религия. Русские экспедиции и путешественники.

Детский туризм в России.. Развитие краеведения.

## **3. Структура туризма.**

Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самодеятельный туризм. Основные способы передвижения: пешеходный, водный, лыжный, горный. Специальные виды: велосипедный, автотуризм, спелеотуризм, водный на плотах, резиновых лодках, байдарках, путешествия автостопом, на лошадях, собаках, оленях и верблюдах, зимний на мотонартах. Промежуточные виды: горнопеший, горнолыжный, пешеводный, с пешеходно-горной заброской. Технология и структура функционирования туризма в России. Мероприятия спортивно-оздоровительного туризма. Цели и результаты деятельности. Виды соревнований в спортивно-оздоровительном туризме.

### **Цели и значение туристских путешествий.**

Формы туризма: ПВД, многодневные путешествия, учебно-тренировочных сборы и туристские экспедиции. Деление по территориальному признаку на местные и дальние, по характеру организации — на плановые (по путёвкам) и самодеятельные. Способы передвижения: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные.

Основы категорирования туристских маршрутов: характеристики категорийных и не категорийных туристских походов. Продолжительность и протяжённость походов. Присвоение званий, почётных знаков и спортивных разрядов. Требования к участникам и руководителям спортивных походов. Разрядные требования по спортивным походам. О значке «Юный турист».

### **Комплектование группы.**

Подбор участников похода: один класс, школа, одинаковый возраст, физическая подготовка, общие интересы. Особенности отношений в туристских группах. Надёжность отношений. Ты в коллективе.

Психологические советы всем участникам похода: целевая установка, стиль общения, не конфликтуйте, искренние похвалы, прощайте и не укоряйте! Не навязывайте своё мнение, «одёргивать» не надо, уступайте. Совместное дело и индивидуальный подход. Требование обеспечения безопасности. Психологическая подготовка, усталость и давление. Периоды психологического расслабления и разрядки. Общение с местными жителями.

### **Обязанности в группе.**

Распределение обязанностей в группе: руководитель группы, заместитель руководителя (командир), медработник (санитар), завхоз по снаряжению, завхоз по питанию, реммастер, топограф, казначей, дежурный, ответственный за дневник, кинооператор, фотограф, художник.

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

### **4. Специальная физическая подготовка туриста.**

**Общая и специальная физическая подготовка.** Воспитание: силы, ловкости и быстроты. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

**Физическая культура и закаливание на маршруте:** утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности. Примерные планы занятий.

**Симптомы утомления** после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

**Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях.** Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

**Подвижные игры:** «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

### **5. Общие сведения о снаряжении.**

**Личное снаряжение.** О некоторых деталях одежды: одежда, верхняя одежда, защита от дождя – куртки, накидки от дождя, защита от холода, беспалые перчатки, головной убор. Носки. Обувь: советы по эксплуатации ботинок, чистка и уход, хранение ботинок. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи».

**Рюкзак:** история возникновения рюкзака, рюкзак – украшение? Типы рюкзаков. Области применения рюкзаков: экспедиционные, штурмовые, городские, специальные, рюкзаки для автостопа. Выбор рюкзака. Рекомендации для выбора рюкзака. Укладка рюкзака. Надевание рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака. Запчасти или фурнитура.

### **Групповое снаряжение.**

Что взять с собой в поход? Групповой полиэтилен или тент. Котлы для варки пищи «Вставки». Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое хозяйство.

Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки: жёсткость, герметизация, амортизация ударов, надписи на лекарствах, список с рекомендациями, облегчение веса, изоляция стекла, удобство переноски вне рюкзака, яркая маркировка упаковки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи. Основная аптечка: перевязочные материалы, антисептики наружного действия, средства, применяемые при поражении глаз и ушей, болеутоляющие и жаропонижающие средства, сердечно-сосудистые средства, противоаллергические средства, спазмолитики, успокаивающие средства, лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания, лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника, противомикробные средства, разные средства для наружного употребления, разные средства для внутреннего применения, инструменты. Ампульная укладка.

Палатки. Типы палаток по назначению. Установка двускатной палатки. Конструктивные типы палаток: полусфера, полубочка, комбинированные палатки, экзотика. Палатки и комфорт. Тамбуры и входы. Каркасные палатки: вентиляция, ткань, швы, дно, цвет, дуги, вес. Хранение и уход за палаткой.

#### **Специальное снаряжение.**

Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски.

Радиостанции. От чего зависит дальность связи.

Фонари налобные светодиодные. Фонари ацетиленовые с пьезоподжигом.

Газовые горелки. Мультитопливные горелки. Жидкотопливные горелки.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка конструктивных типов палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

Конкурсы: «Кто быстрее», «Кто быстрее построит дом», «Палаточный городок».

#### **6. Бивуаки и костры.**

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь: камнепады, русло горной реки, густой кустарник или хвойные заросли. Организация ночлега. Схема: «Классификация техники бивачных работ».

Виды биваков: устройство площадки на склоне, висячий бивак в гамаках различной конструкции, биваки на скалах, бивак в пещере, вынужденные (сидячие) биваки на скалах, «холодный» бивак при отсутствии палаток и спальных мешков.

**Укрытия:** укрытие типа «иглу», укрытие в снежной яме у ствола дерева.

Техника безопасности при выборе стоянки для привала.

#### **Костры.**

**Виды** и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: шалаш, колодец, таёжный, камин, полинезийский костёр, звёздный и три бревна («пушка», «нодья»). Костёр под дождём.

Костёр в снежной яме. Очаг в горной местности. Костёр между двумя деревьями. Техника безопасности у костра.

**Практические занятия.** Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и разжигание костра. Противопожарная ТБ.

**Конкурсы:** «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Хитрая задача», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)», «Ответь на вопрос».

## **7. Техника и тактика движения в походе.**

**Изучение района путешествия.** Разговор с группой перед походом. Выбор района путешествия. Выбор маршрута. Типы маршрутов: линейные, радиальные, кольцевые, комбинированные. Разработка маршрута. Планирование (расчёт) переходов. График движения. Схема «Физических нагрузок по дням перехода».

**Подготовка группы к выходу на маршрут.** Получение разрешения на путешествие: маршрутный лист, маршрутная книжка, заявочная книжка, план путешествия, список участников похода и спортивные характеристики, питание на маршруте, смета расходов, перечень снаряжения, схема маршрута, порядок связи, маршрутно-квалификационная комиссия. Контроль за проведением самостоятельных походов. Подведение итогов путешествия: общая характеристика района похода, подготовка к путешествию, проведение похода и техническое описание маршрута, дневник путешествия, выводы о походе и рекомендации другим группам.

**Расчёт движения в походе.** Режим дня. Режим движения на маршруте. Пять циклических ритмов: смена сезонов года, локальные физические ритмы, суточный ритм времени, внутриорганизменные циклы обмена веществ, ритмичность чередования активной работы и отдыха.

**Темп движения.** Возможности группы: возможности, нагрузка, утомление, выносливость и адаптация.

**Тактика движения** - выбор принципиальных способов и линии передвижения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении.

**Техника передвижения.** Виды и специфика. Туристская техника. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Схемы: «Классификация техники спортивного туризма», «Классификация техники преодоления естественных препятствий».

**Движение по тропам:** по пересечённой местности, на крутых участках пути, техника движения по тропам на подъёмах и спусках, на некрутых спусках, на очень крутых спусках и спуск налегке.

**Движение по травянистым склонам:** подъём и спуск по травянистому склону, движение поперёк склона и при перемене направления.

Буреломы в глухих лесах. Прохождение песков и осыпей. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия.

**Элементы техники и тактики переправ.** Техника переправ. Выбор места для переправы вброд. Переправа с шестом. Переправа вброд: вдвоём,

втроем-шеренгой. Переправа вброд по перилам. Схема: «Классификация техники переправ». Схема организации страховки идущего вброд первым при переправе через реку без камней и с камнями. Переправа по бревну: неподвижное бревно с перилами, укладка бревна командой, качающееся бревно. Переправа по кладу. Переправа по навесным брёвнам. Технические приёмы на навесной переправе. Организация полиспастной системы натяжения основной верёвки. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник, завалы.

## **8. Узлы.**

История применения верёвок. О верёвках. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре), схватывающие узлы.

**Узлы для связывания концов верёвки:** прямой узел, Академический узел, встречный узел, ткацкий узел, шкотовый узел, брамшкотовый узел и узел грепвайн.

**Узлы для присоединения верёвки к опоре:** проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь», грудная обвязка, Австрийский проводник, карабинная удавка, удавка, узел «удава», двойной узел «удава», штык, узел «штык с обносом».

**Схватывающие узлы:** пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана.

**Узлы для ознакомления:** узел проводника «повышенной надёжности», узел Гарда, узел УИАА, узел «на ложку». Способы бухтования верёвок.

**Практические занятия.** Узлы для связывания концов верёвки. Узлы для присоединения верёвки к опоре. Схватывающие узлы

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

## **9. Туристское многоборье.**

Снаряжение. **Верёвки.** Рабочие верёвки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения. Блокировка повреждённого участка верёвки.

**Карабины.** Организация перил и транспортных верёвок на спуске (подъёме) участников, организация пункта страховки; замыкание личной страховочной системы, подключение страховочной верёвки к участнику. Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов; подключение носилок с «пострадавшим» к перилам навесной переправы и транспортным верёвкам на подъёме (спуске); соединение рабочих верёвок; организация самостраховки; организация промежуточных точек страховки; подключение сопровождающих верёвок к участнику и опоре; подключение беседок (личной страховочной системы) к перилам.

**Блоки и полиспасты.** Блок (сплав, ось блока, суммарное количество шкивов). Полиспасты - нагружаемы элементы. Страховочные системы.

Ширина ремней (лент) грудной обвязки и беседки. Обеспечение свободного висения. Расположение системы. Нагрузка обвязки. Эксплуатация при низких температурах, швы, металлические части. Применение страховочных систем.

**Выполнение самостраховки** из основной верёвки. **Зажимы** – вспомогательное средство для организации движения по перилам.

**Рукавицы.** Применение при выполнении технических приёмов: спуск по перилам, выполнение страховки; торможение носилок, движущихся по навесной переправе; движение по навесной переправе, работа с сопровождающей верёвкой при прохождении участником навесной переправы; работа с транспортной верёвкой при спуске участников или груза по склону; работа с верёвкой при укладке бревна через преграду.

**Каски.** Участник обязан находиться в каске при прохождении следующих технических этапов: навесная переправа, переправа вброд, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами; подъём, траверс, спуск, в том числе и спортивный; переправа маятником; преодоление и работа на лавиноопасном склоне.

## **10. Отдельные технические приёмы.**

**Переправа первого участника вброд.** Переправа первого участника. Страховая и сопровождающая верёвки. Переправа участника с шестом. Переправа методом «Кораблик».

**Переправа первого участника через реку по бревну.** Переправа с обеспечением страховки основной верёвки. Сопровождающая верёвка – как дополнительная точка опоры. Судейская страховка. Передвижение первого участника разными способами.

**Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.** Организация страховки через опорную точку. Судейская страховка. Передвижение первого участника разными способами.

**Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).** Организация страховки через опорную точку. Судейская страховка.

**Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой.** Движение участника с нижней командной страховкой свободным лазанием и верхней судейской верёвкой. Закрепление свободного конца страховочной верёвки на опоре.

**Организация перил.** Роль перил. Крепление перил к опорам. Применение одинарного полиспаста. Прикрепление полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке. Снятие средств подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам навесной переправы. Организация перил на спуске по склонам. Организация перил при подъёме участников по склону. Снятие перил с целевой стороны этапа.

**Укладка бревна.** Укладка бревна силами команды с исходного берега в створ. Контролирование усами-оттяжками из основной верёвки, закреплёнными за верхний конец бревна.

**Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.** Подключение участника при движении к перилам с карабином самостраховки. Сопровождающая верёвка. Закрепление свободного конца сопровождающей верёвки к опоре.

**Движение по навесной переправе.** Переправа на карабине. Порядок пристёгивания к перилам: встать на самостраховку на перила; подключить сопровождающую верёвку к участнику; подключиться к перилам. Порядок отстёгивания от перил.

**Траверс по перилам.** Организация самостраховки по перилам с использованием короткой самостраховки (короткого уса). Контроль центра тяжести. Дополнительная точка опоры.

**Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.** Использование схватывающего узла. Длина петли для вязки схватывающего узла. Перемещение схватывающего узла.

**Подъём по склону с верхней командной страховкой.** Организация верхней командной страховки. Выполнение страховки через опорную точку. Движение участника любыми способами. Дополнительная точка опоры для участника идущего с верхней командной страховкой свободным лазанием.

**Переправа маятником через ручей, овраг.** Подключение участника самостраховкой к маятниковой верёвке. Использование зажимов для опорной точки на перилах. **Транспортировка груза на этапах.** Транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза. Транспортировка груза при переправе по бревну.

Транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего, при переправе маятником, по тонкому льду на подъёмах (спусках).

**Движение по верёвке с перилами (параллельные перла).** Переправа участников. Подключение участника к верхней верёвке. Сопровождение.

**11. Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».**

**Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.** Правильность расположения предметов в рюкзаке. **Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити).** Фиксация результата по моменту закипания воды или перегорания нити. Добывание огня без спичек. Методы хранения и переноса огня. ТБ у костра.

**Организация навесов, укрытий из подручных средств.** Изготовить навес. Организация ночёвки под ним. Костёр. **Методы приготовления пищи, хранения продуктов.** Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Ответы по карточкам-заданиям.

**Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления.** Практическое или по карточкам определение растений, приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления). **Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы**



**приготовления (тесты).** Практическое или по карточкам определение грибов, приготовление грибов (тесты на знание технологии приготовления).

**12. Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».**

**Переправа по горизонтальной верёвке.**

Натягивание основной верёвки между надёжными опорами. Крепление страховочного уса. Крепление вспомогательной верёвки. Возврат страховочного уса на исходный берег и транспортировка сорвавшегося с рабочей верёвки участника.

**Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.**

Преодоление этапа. Угол наклона бревна  $30^{\circ}$ .

**Переправа по качающимся перекладинам.**

Перекладины подвешены на высоте 2-2,5 м и участники при переправе держатся за них руками. Перекладины подвешены на высоте 0,3-0,5 м и участники переступают по ним ногами.

**Преодоление подвешенного бревна.**

Установка подвешенного бревна на высоте 30-50 см. Способ передвижения – ползком.

**Этап «Бабочка».**

Натягивание основной верёвки. Крепление верёвки-перила к двум опорам на 1,5-2 м к середине рабочей верёвки.

**Этап «Паутина».**

Натягивание верёвок на высоте 0,5-0,7 м.

**Этап «Ромб».**

Натягивание перекладины на высоте 1-1,5 м над землёй.

**Преодоление заболоченного участка по кочкам.**

Длина этапа. Установка кочек. Поворот при движении.

**Преодоление заболоченного участка с помощью жердей.**

Длина этапа. Расстояние между опорами и их крепление.

**Движение по узкому лазу.**

Имитация движения в завале. Зигзагообразный коридор.

**Переправа с использованием подручных средств.**

Самостоятельный выбор и изготовление плавсредств для переправы.

**13. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».**

**Приёмы самообороны.**

Демонстрация самообороны или приёмы, учитывая сложившуюся ситуацию. **Приёмы обращения с газовым баллончиком.**

Правильность применения газового баллончика.

**Действия при захвате группы или участника террористами.**

Поведение группы (участника) при захвате террористами и внешнее описание нападавших, особые приметы.

**14. Организация и подготовка путешествий.**

**Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о**

районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

**Психологические аспекты подбора группы.** Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

**Обеспечение снаряжением,** медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

**Оформление путевых документов,** утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

**Контрольный сбор.** Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

### **15. Походы.**

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах, учебно-комплексных экскурсиях, походах выходного дня, экскурсиях, туристских слётах и фестивалях.

### **16. Ремонт снаряжения.**

#### **Обсуждение итогов похода в группе.**

**Ремонт снаряжения.** Чистка и уход за снаряжением: специальные щёточки и современные высокотехнологичные пропитки.

**Сушка обуви:** чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

#### **Сдача инвентаря.**

**Назначение и роль отчёта о походе.** Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

### **18. Итоговое занятие.**

**Открытое занятие.** Спортивно–туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладам. Преодоление подвешенного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

## **2 год обучения.**

### **1. Организационное занятие.**

Организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

### **2. История туризма и путешествий.**

Что такое туризм? Первые путешественники. Исторические цели путешествий. Русские экспедиции и путешественники. Эпоха великих географических открытий. Путешественники и исследователи XX-го века. Детский туризм в России. Передовые педагоги XIX века. Развитие краеведения. **Структура туризма.** Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самодеятельный туризм. Специальные виды. Цели и значение туристских путешествий. Формы туризма. Способы передвижения. Требования к участникам и руководителям спортивных походов. Комплектование группы. Подбор участников похода. Особенности отношений в туристских группах. Распределение обязанностей в группе.

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

### **3. Специальная физическая подготовка туриста.**

**Общая и специальная физическая подготовка.** Воспитание: силы, ловкости и быстроты. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

**Физическая культура и закаливание на маршруте:** утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности. Примерные планы занятий.

**Симптомы утомления** после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

**Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях.** Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

**Подвижные игры:** «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

### **4. Общие сведения о снаряжении.**

Личное снаряжение. О некоторых деталях одежды. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи». Типы рюкзаков. Выбор рюкзака. Рекомендации для выбора рюкзака. Укладка рюкзака. Надевание рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака. Запчасти или фурнитура. Групповое снаряжение. Групповой полиэтилен или тент. Котлы. Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое хозяйство. Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи. Основная аптечка Ампульная укладка. Палатки. Типы палаток по назначению. Конструктивные типы палаток. Хранение и уход за палаткой. Специальное снаряжение. Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски. Газовые горелки. Фонари.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка каркасных палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

**Конкурсы:** «Кто быстрее», «Кто быстрее построит дом», «Палаточный городок».

### **5. Бивуаки и костры.**

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь. Организация ночлега. Виды бивуаков. Укрытия. Техника безопасности при выборе стоянки для привала. Костры. Виды и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: шалаш, колодец, таёжный, камин, полинезийский костёр, звёздный и три бревна («пушка», «нодья»). Конкурс: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов». Костёр под дождём. Костёр в снежной яме. Очаг в горной местности. Костёр между двумя деревьями. Техника безопасности у костра.

**Практические занятия.** Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и розжигание костра. Противопожарная ТБ.

**Конкурсы:** «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)».

### **6. Техника и тактика движения в походе.**

Изучение района путешествия. Разработка маршрута. График движения. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Подведение итогов путешествия. Расчёт движения в походе. Режим дня. Режим движения на маршруте. Темп движения. Возможности группы. Тактика движения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении. Техника передвижения. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Движение по тропам. Движение по травянистым склонам. Буреломы в глухих лесах. Прохождение песков и осыпей. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия. Элементы техники и тактики переправ. Техника переправ. Переправа с шестом. Переправа вброд. Переправа по бревну. Переправа по кладу. Технические приёмы на навесной

переправе. Организация полиспастной системы натяжения основной верёвки. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник, завалы.

### **7. Узлы.**

**Практические занятия.** О верёвках. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре), схватывающие узлы. Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, Академический узел, встречный узел, ткацкий узел, шкотовый узел, брамшкотовый узел и узел грепвайн. Узлы для присоединения верёвки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь», грудная обвязка. Узлы для присоединения верёвки к опоре: Австрийский проводник, карабинная удавка, удавка, узел «удава», двойной узел «удава», штык, узел «штык с обносом». Схватывающие узлы: пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана. Узлы для ознакомления: узел проводника «повышенной надёжности», узел Гарда, узел УИАА, узел «на ложку». Способы бухтования верёвок.

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

### **8. Туристское многоборье.**

Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

### **9. Транспортировка пострадавшего.**

**Требования к носилкам.** Полотно носилок. Рама носилок. Носилки с настилом. Шесты носилок. Застёжки, пуговицы, молнии. Крепление пострадавшего к носилкам.

**Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности.** Конструкция носилок. Транспортировка двумя и более участниками. Положение пострадавшего при движении на спуске, по горизонтальной поверхности и на подъёме. Переправа вброд.

**Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.** Транспортировка на носилках. Петли подвесок. Подключение носилок к перилам. Двусторонне сопровождение основной верёвкой при транспортировке носилок с пострадавшим по перилам. Порядок подключения носилок к перилам.

**Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону.** Приспособления для переноса пострадавшего. Двойная транспортировочная верёвка. Наличие верхней командной страховки.

**Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.** Перенос пострадавшего на сопровождающем. Блокировка пострадавшего с несущим при переправе по бревну. Сопровождающие верёвки. Свободные концы сопровождающих верёвок.

**Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим.** Конструкция носилок. Блокировка пострадавшего и сопровождающего. Положение носилок при транспортировке. Подключение верхней командной верёвки к сопровождающему.

**Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.** Сдвоенная транспортная верёвка. Тормозное устройство. Выдача транспортной верёвки. Свободные концы транспортной и страхующей верёвок.

**Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим.** Использование системы полиспаста. Организация полиспаста. Использование зажимов. Схватывающий узел. Страховка одинарной верёвкой.

**Транспортировка пострадавшего на волокушах.** Транспортировка пострадавшего в спальном мешке и каске. Транспортировка по горизонтальной поверхности и на подъёмах, по пересечённой местности.

**10. Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».**

**Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки).** Натягивание нижней верёвки с использованием блоков, полиспастов, специальных приспособлений. Натягивание верхней верёвки на высоте 1-1,5 м над нижней. Длина этапа. Самостраховка участника через страховочный ус.

**Укладка бревна и переправа по бревну.**

Участники переправляются по бревну. Действия участников аналогичны действиям на параллельных верёвках.

Участники сами укладывают бревно через препятствие. С помощью основной верёвки поднятие одного конца бревна и укладка его на другой берег. Закрепление перил на другом берегу с помощью первого участника. Страховка первого участника основной верёвкой двумя другими участниками. Переправка рюкзаков по перилам. Вспомогательная верёвка (челнок).

**Движение по высокоподнятому бревну.**

Высота над землёй 3-4 м. К концам бревна подведены два наклонных бревна. Страховка через карабин к перилам. На спуске работа в рукавицах.

**Подъём, траверс и спуск с использованием перил.**

Длина склона. Крутизна не более  $40^{\circ}$ . Граница начала и конца этапа, граница коридора. Участники преодолевают подъём (спуск), организуя самостраховку в зависимости от крутизны склона спортивным способом или с помощью схватывающего узла. Местоположение схватывающего узла при подъёме и спуске.

**Навесная переправа.** Натягивание нижней рабочей верёвки. Длина этапа. Рабочая верёвка натягивается под углом  $10-20^{\circ}$ . Точка обязательного торможения в 1-2 м от опоры. Навешивание страховочной основной верёвки. Вспомогательная верёвка (челнок).

## **11. Отдельные технические приёмы.**

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс по перилам. Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).

## **12. Жизнеобеспечение человека.**

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.. Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити). Организация навесов, укрытий из подручных средств. Штрафные баллы. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).

## **13. Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения.**

Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвесного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств. Переправа вброд.

## **14. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.**

Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

## **15. Группа «Поисково-спасательные работы».**

**Поиск пострадавшего.** Пострадавший находится на маршруте. Составить легенду маршрута или зарисовать маршрутную ленту. Подготовить своё сообщение. Задан определённый район местонахождения «пострадавшего», участники сами выбирают вариант маршрута и способа поиска.

**Изготовление транспортировочных средств.** Изготовить транспортировочное средство, учитывая характер травмы «пострадавшего». Оценка пригодности конструкции.

**Транспортировка «пострадавшего».** Дистанция 3 класса. Надёжность транспортировочного средства. Преодоление водной преграды.

**Подача сигналов бедствия.** Выбор места. Разжечь сигнальный костёр, подать сигнал зеркальцем, выложить условный знак международного кода.

## **16. Организация и подготовка путешествий.**

**Определение целей похода,** выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

**Психологические аспекты подбора группы.** Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

**Обеспечение снаряжением,** медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

**Оформление путевых документов,** утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

**Контрольный сбор.** Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

## **17. Походы.**

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах; учебно-комплексных экскурсиях; походах выходного дня, экскурсиях; туристских слётах, соревнованиях.

## **18. Ремонт снаряжения.**

### **Обсуждение итогов похода в группе.**

**Ремонт снаряжения.** Чистка и уход за снаряжением: специальные щёточки и современные высокотехнологичные пропитки.

**Сушка обуви:** чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

### **Сдача инвентаря.**

**Назначение и роль отчёта о походе.** Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

## **19. Итоговое занятие.**

**Открытое занятие.** Спортивно–туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладам.



Преодоление подвешенного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб».  
Преодоление заболоченного участка по кочкам.

### **3 год обучения.**

#### **1. Организационное занятие.**

Организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

#### **2. Туристское многоборье.**

Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

#### **3. Транспортировка пострадавшего.**

Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на волокушах..

#### **4. Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».**

Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Укладка бревна и переправа по бревну. Движение по высокоподнятому бревну. Подъём, траверс и спуск с использованием перил. Навесная переправа.

#### **5. Отдельные технические приёмы.**

Переправа первого участника вброд.. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс по перилам. Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа мятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по верёвке с перилами (параллельные перла).

#### **6. Местоположение человека (ориентирование на местности).**

**Топографическая подготовка и ориентирование на маршруте.**  
Топография. Топографическая карта. Масштаб. Определение масштаба

карты. Измерение кривых и ломаных линий. Курвиметр. Содержание топографической карты. Упражнения и задачи для определения масштаба. Способы изображения рельефа на картах. Способ отмывки. Гипсометрический способ. Подготовка карты к работе и разграфка листов. Копирование карт. Хранение и бережение карт. Ориентирование на маршруте. Смысл и содержание туристского ориентирования: техника ориентирования на местности, азимут, умение сомневаться. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования. Топографическая карта местности. Небесные светила. Специальные действия: привязка и разведка. Прокладка маршрута и составление плана движения. Ключевые точки. План-график похода. Особые проблемы в проложении маршрута. Рекомендации при расчёте графика движения. Изображение схемы маршрута. Штрафные баллы. Съёмка местности. Глазомерная съёмка местности. Маршрутная глазомерная съёмка, способ перпендикуляров. Площадная съёмка, полярный способ съёмки.

**Определение сторон света без компаса.** Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта при помощи Солнца и часов, по Полярной звезде, по Луне, по слышимости различных звуков, определение местоположения объекта по свету.

**Ориентирование.** Ориентирование по горизонту. Измерение азимутов. Движение по азимуту. Определение величины и направления магнитного склонения: по восходу и закату солнца, по карте. Обход препятствий. Упражнения и задачи для закрепления темы. Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам: по лесоустроительным столбам, по расположению церковного алтаря и крестам на куполах. Наименее точное определение сторон горизонта по местным предметам. Ориентирование по звуку. Слышимость звуков на ровной местности.

**Компас.** Пять правил обращения с компасом. Проверка исправности компаса. Ориентирование по карте. Ориентирование карты по компасу, по двум ориентирам, по сторонам горизонта, по линиям и направлениям местности.

**Условные топографические знаки.** Четыре вида условных топографических знаков. Шесть групп УТЗ: дороги и дорожные сооружения (шоссейные и грунтовые дороги, железные дороги, мосты), населённые пункты и отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф и специальные знаки. Конкурсы.

Определение точки стояния методом засечек. Топографическая привязка приёмами глазомерной съёмки. Полярный способ. Способ засечки по измеренным расстояниям.

Топографическая привязка с помощью приборов. Полярный способ. Способ топографической привязки ходом в две стороны. Работа с компасом.

**Движение по азимуту.** Движение в заданном направлении. Движение по обозначенному маршруту и движение по маркированной трассе.. Движение по легенде.

## **7. СФП туриста.**

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и закаливание на маршруте. Симптомы утомления после нагрузок различной величины. Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

## **8. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».**

### **Преодоление зоны заражения.**

Комплект костюмов химической защиты. Проверка герметичности и исправности работы противогазов в задымлённой палатке. Эвакуация пострадавшего.

**Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.** Команда попала в район аварии – утечка аммиака. Табличка с указанием направления ветра. Выполнение задания с использованием противогаза или подручных средств.

**Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.** Тестирование участников с помощью карточек в объёме правил дорожного движения для пешехода и велосипедиста. Движение вдоль дорог и их переход.

## **9. Занимательная походная математика.**

**Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний:** шагами (скоростью перехода), по видимым размерам предмета (путём геометрических построений).

**Определение расстояния до недоступного предмета:** ширина реки, высота дерева, глубина озера, диаметр пруда, высота горы.

**Измерение расстояний на местности:** шагами, глазомерным способом; по времени движения.

**Приёмы составления схемы** и понятие о глазомерной съёмке: схема, клиновый масштаб, кроки.

## **10. Жизнеобеспечение человека.**

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити). Организация навесов, укрытий из подручных средств. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).

## **11. Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения.**

Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвесного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап

«Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств. Переправа вброд.

## **12. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.**

Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

## **13. Группа «Поисково-спасательные работы».**

Поиск пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка «пострадавшего». Подача сигналов бедствия.

## **14. Организация и подготовка путешествий.**

**Определение целей похода**, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

**Психологические аспекты подбора группы.** Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

**Обеспечение снаряжением**, медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предподходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

**Оформление путевых документов**, утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

**Контрольный сбор.** Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

## **15. Походы.**

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах; учебно-комплексных экскурсиях; походах выходного дня, экскурсиях; туристских слётах.

## **16. Ремонт снаряжения.**

### **Обсуждение итогов похода в группе.**

**Ремонт снаряжения.** Чистка и уход за снаряжением: специальные щёточки и современные высокотехнологичные пропитки.

**Сушка обуви:** чистка, уход и хранение. **Спальные мешки:** чистка и уход. **Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков.** Чехлы от дождя и фурнитура. **Ремонт, чистка и пропитка палаток.** Уход и их хранение. **Хранение и уход за специальным снаряжением.**

### **Сдача инвентаря.**

**Назначение и роль отчёта о походе.** Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

### **18. Итоговое занятие.**

**Открытое занятие.** Спортивно–туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладам. Преодоление подвесного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

## **. Литература.**

### **Список литературы для педагога дополнительного образования.**

1. Акимченко Г.Ф. В долине реки Абин (Абинские предгорья), Краснодар, 1993 г.
2. Аксюк Н. Узнай имя травы (заметки журналиста о природе Кубани), Краснодар, 1997 г.
3. Атлас Краснодарского края. Республика Адыгея. Минск, 1996 г.
4. Волович В.Г. Академия выживания. М., «Толк», «технолополнос», 1996 г.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций: «Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде». Москва, 2000 г.
6. Глизерина Л.И. Наш веселый муравейник игры в летнем лагере, Йошкар-Ола, 2000 г.
7. Журнал «Директор школы», №5, 1997 г.; № 5, 1999 г.
8. Закон РФ «Об образовании»
9. Карманная энциклопедия туриста. М., Вече, 2000 г.
10. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт – Петербург, «Петрок», 1998 г.
11. Ковешников В.Н. По низкогорью Западного Кавказа, КрайСЮТур, 1992 г.
12. Константинов Ю С. Туристская игротка – воспитание и дополнительное образование. Гуманитарный издательский центр «Владос», М., 2000 г.
13. Константинов Ю С. Подготовка судей соревнований по туризму. Москва 1998 г.
14. Краснодарский край. Республика Адыгея – топографическая карта 1: 200000; Военно-топографическое управление Генерального штаба, 1996 г.
15. Красная книга Краснодарского края редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных, 1994 г.
16. Красная книга Краснодарского края, группа авторов, Краснодар, 1994 г.
17. КрайСЮТур Туристское многоборье – правила соревнований. Краснодар, 2000 г.
18. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар. «Сов. Кубань», 1996 г.
19. Куликов В.М., Роштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Воспитание и дополнительное образование, 2000 г.
20. Курочкин Е.И. Лекарственные растения. Самарский дом печати, 1994 г.

21. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений. М., ИДЮТур РФ, 1998 г.
22. Маслов А.Г. образовательная программа участников движения «Школа безопасности», сборник программ лауреатов 7 всероссийского конкурса (выпуск 6). Москва, 2007 г.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школы безопасности». Москва 2000 г.
24. Николина В.В. и др. Олимпиады по географии (книга для учителя). М., «Просвещение», «Учебная литература», 1996 г.
25. Правила соревнований по спортивному ориентированию с 01 января 1996 г. М., 1995 г.
26. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
27. Программа кружков по туризму, историческому краеведению и этнографии Краснодарского края. Краснодар, 1998 г.
28. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Москва «Советский спорт», 2003 г.
29. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Издание 3-е дополненное. Москва, Просвещение, 1982 г.
30. Постановление правительства РФ: от 07.03.1995 г. за № 233; от 22.03.1997 г. № 212.
31. Письма Минобразования РФ: от 24.03.1997 г за № 12; от 30.06.1999 г. за 3 446/28-16.
32. Приказы Минобразования РФ: от 22.05.1998 г. за № 1327; от 11.08.2000 г. за № 2439; от 03.05.2000 г. за № 1276; от 30.06.1999 г за № 446/28-16.
33. Приказы ДОН от 18.02.2002 г. за № 01.8/53
34. Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. М., 1998 г.
35. Садов М., Никова В. Энциклопедия веселой компании отдых на природе, С.–Петербург, 2000 г.
36. Самойленко А.А. и др. Учебное пособие по курсу «Туризм и жизнедеятельность человека в экстремальных условиях», Краснодар, «РЕНЕ», 1994 г.
37. Санитарные правила СП. 2.4.2.782-99, п.2,9.
38. Сборник «Традиционная культура и дети», Краснодарский экспр. Центр развития образования, 1994 г.
39. Сборник авторских программ дополнительного образования детей под редакцией А.Г. Лазаревой. Москва. Народное образование, 2002 г.
40. Сборник туристских песен «Среди нехоженных дорог одна – моя». М., Профиздат, 1989 г.
41. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 кл. Москва «Просвещение» 2002 г.
42. Теплоухов А. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Прохождение технических этапов. Туристское многоборье правила соревнований, КрайсЮТур, Краснодар, 2000 г.

43. Усков А.С. Практика Туристских путешествий. Санкт – Петербург, Творческий центр «ГЕОС», 1999 г.

### **Рекомендуемый список литературы для учащихся:**

1. Борисов В. Занимательное краеведение. Краснодар, 1975 г.
2. Борисов В., Капитонов Е. Азовское море. Краснодар, 1957 г.
3. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт-Петербург, «Петровка», 1998 г.
4. Коваленко Е. Съедобные и ядовитые грибы Кубани. Краснодар, 1978 г.
5. Красная книга Краснодарского края редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных, 1994 г.
6. Кузнецов С. Легенды о целебных растениях. Краснодар, 1971 г.
7. Плотников Г.И. Животный мир Краснодарского края. Краснодар, 1989 г.
8. Строев К.Ф. Краеведение. М., «Просвещение», 1974 г.
9. Шляпов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М., «Профиздат», 1985 г.
10. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1972 г.
11. Юркин Н. Край мой любимый. Краснодар, 1977 г.

### **Книги для дополнительного чтения:**

1. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М.: ГУГК, 1976 г.
2. Атлас Краснодарского края, Республика Адыгея, Минск, 1996 г.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. М., «Просвещение», 1989 г.
4. Козак В.Т. В лес за грибами. М., Знание, 1992 г.
5. Красная книга Краснодарского края, группа авторов, Краснодар, 1994 г.
6. Магидович И.П., Магидович В.И. Очерки из истории географических открытий. 5 томов, М., «Просвещение», 1982 г.
7. Николина В.В. и др. Олимпиады по географии. М., «Просвещение», «Учебная литература», 1996 г.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990 г.
9. Фролов Б.Е. Одежда черноморских казаков в конце 18 – начале 19 веков. Новые материалы по этнографии кубанских казаков. Краснодар, 1993 г.