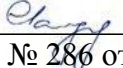


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр экологии, краеведения и туризма »**

Рекомендована решением  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
 И. Г. Ларичкина  
Приказ № 286 от 01.09.2015

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Путешественник»**

(Срок реализации – 1 год, возраст обучающихся – 10 - 18 лет)

Автор программы:  
Фофанов Сергей Вячеславович  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦЭКиТ»

г. Зеленогорск 2015 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Введение

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

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

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

**Актуальность программы: программа предлагает долгосрочный курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма.**

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

## Основная концепция программы.

Основной принцип реализации программы - это развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе.

Для возможности реализации такого «наслоения» материала все разделы программы разделены на тематические блоки. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал. Деление программы на тематические блоки позволяет также более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывая изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Постепенное изложение материала создает простор для творческого поиска учащихся, активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краевед-

ческой литературы. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. И с каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Сложность заданий можно варьировать, добавляя или исключая из них различные блоки программы.

### **Общие сведения об учебной группе**

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении одного года в туристско-спортивном или туристско-краеведческом объединении.

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 10 лет, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов.

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 14 человек (12 детей и 2 руководителя). Для непродолжительных походов допустимы группы численностью до 17 человек (15+2).

### **Основные цели программы**

- Воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- Формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

### **Основные задачи программы**

- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в области спортивного туризма;
- выявление и развитие творческих интересов учащихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.
- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

### **Структура программы**

Предлагаемая программа имеет блочную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Туризм — дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Именно эти разделы вынесены на обучение и являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Только после того как, учащиеся уже имеют представление о туризме вообще, они могут выбрать для себя интересующий их профиль.

### **Способы оценки результатов**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце года обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктивную раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой Проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

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

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

### **Прогнозируемые результаты**

По окончании программы обучения учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по спортивному туризму - дистанция.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание темы	
		<b>1</b>
	<b>Азбука туризма.</b>	<b>Часы</b>
1.	Введение в туризм	1
2.	История развития туризма в России	1
3.	Этика туризма. Законы туристов.	1
4.	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	1
5.	Основные туристские обязанности	1
6.	Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	3
		<b>Итого часов: 8</b>
	<b>Ориентирование и топография</b>	
1.	Местность, основные понятия и определения.	1
2.	Топографическая подготовка	1
3.	Топографическая карта	2
4.	Ориентирование	4
5.	Работа с компасом и картой	1
6.	Ориентирование на маршруте	1
7.	Практические занятия по ориентированию и топографии:	
7.1.	<i>Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам;</i>	1
7.2.	<i>Решение задач по карте местности;</i>	1
7.3.	<i>Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью);</i>	1
7.4.	<i>Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения);</i>	1
7.5.	<i>Определение расстояний на местности;</i>	1
7.6.	<i>Составление плана местности.</i>	-
		<b>Итого часов: 11</b>

	<b>Основы медицинских знаний</b>	
1.	Гигиена туриста	1
2.	Раны и кровотечения	1
3.	Основные виды травм	2
4.	Характерные заболевания в походе и их профилактика	2
5.	Уход за больным в походе	1
6.	Походная, групповая и личная аптечки.	1
7.	Практические занятия по теме "Основы медицинских знаний":	
7.1.	<i>Оказание первой помощи при ранениях;</i>	2
7.2.	<i>Оказание первой помощи при травмах.</i>	2
		<b>Итого часов: 12</b>
	<b>Организация питания в походе</b>	
1.	Питание в походе: его значение и особенности.	1
2.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	1
3.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	2
4.	Практические занятия по теме «Питание»:	
4.1	<i>Разработка пищевой раскладки на поход;</i>	-
4.2	<i>Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.</i>	1
		<b>Итого часов: 4</b>
	<b>Туристское снаряжение</b>	
1.	Туристское снаряжение и требования к нему	1
2.	Уход за снаряжением и его ремонт	1
3.	Практические занятия по теме "Туристское снаряжение":	
3.1.	<i>Составление перечня снаряжения для похода;</i>	-
3.2.	<i>Постановка палатки;</i>	1
3.3.	<i>Укладка рюкзака.</i>	1
		<b>Итого часов: 4</b>
	<b>Гидрометеорология</b>	

1.	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2
2.	Признаки изменения погоды	2
		<b>Итого часов: 4</b>
	<b>Туристские узлы</b>	
1.	Назначение и виды туристских узлов.	1
2.	Техника вязания узлов.	1
		<b>Итого часов: 2</b>
	<b>Безопасность туризма</b>	
1.	Инструктаж по ТБ в туристском походе	1
2.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.	1
3.	Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	1
4.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	1
5.	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	4
		<b>Итого часов: 8</b>
	<b>Туристские соревнования</b>	
1.	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2
2.	Разрядные требования по спортивному туризму	2
		<b>Итого часов: 4</b>
	<b>Туристские биваки</b>	
1.	Туристские биваки и требования к ним.	2
2.	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2
3.	Особенности организации биваков зимой.	2
4.	Костры и костровое хозяйство.	2
		<b>Итого часов: 8</b>
	<b>Техника пешеходного туризма</b>	
1.	Особенности пешеходного туризма	2
2.	Категорирование препятствий в пешеходном туризме	2
3.	Снаряжение для пешеходного туризма	2

4.	Категорирование пешеходного похода	2
5.	Страховка и самостраховка в пешем походе	2
6.	Преодоление препятствий в пешем походе	8
7.	Техника передвижения по тропам и дорогам	1
		<b>Итого часов: 19</b>
	<b>Техника горного туризма</b>	
1.	Особенности горного туризма	2
2.	Категорирование препятствий в горном туризме	2
3.	Снаряжение для горного туризма	2
4.	Техника движения по травяным склонам	2
5.	Техника движения по снежно-ледовым склонам	2
6.	Техника движения по скалам	2
7.	Страховка и самостраховка в горном походе	2
8.	Особенности ориентирования в горах	2
9.	Особенности питания в горном походе	2
10.	Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа	2
		<b>Итого часов: 20</b>
	<b>Техника лыжного туризма</b>	
1.	Особенности лыжного туризма	2
2.	Снаряжение для лыжного туризма	2
3.	Техника движения по снегу	2
4.	Обеспечение безопасности в лыжном походе	2
5.	Страховка и самостраховка в лыжном походе	1
6.	Особенности питания в лыжном походе	2
		<b>Итого часов: 12</b>
	<b>Техника водного туризма</b>	
1.	Особенности водного туризма	2
2.	Теория судна	6



3.	Категорирование препятствий в водном туризме	2
4.	Снаряжение для водного туризма	2
5.	Категорирование водного маршрута	2
6.	Страховка и самостраховка в водном походе	2
7.	Преодоление препятствий в водном походе	4
8.	Обеспечение безопасности в водном походе	2
9.	Лоция	4
10.	Техника управления гребным судном	8
	Тренировочные занятия в бассейне	34
		<b>Итого часов: 34</b>
	<b>Походы и соревнования:</b>	<b>144</b>
	<b>Итого по программе:</b>	<b>324</b>

### 3. ПРОГРАММА

#### Азбука туризма

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) обучающихся. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

**Практические занятия** Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

#### Ориентирование и топография

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки.

Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

**Практические занятия:** работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

### **Основы медицинских знаний**

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

### **Организация питания в походе**

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

**Практические занятия:** Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

### **Туристское снаряжение**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

### **Гидрометеорология**

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

**Практические занятия:** Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

### **Туристские узлы**

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

**Практические занятия:** Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

### **Безопасность туризма**

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и

низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радиопереговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

**Практические занятия:** Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

### **Туристские соревнования**

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

### **Туристские биваки**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

**Практические занятия:** Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

### **Техника пешеходного туризма**

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках,

при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

### **Техника горного туризма**

Особенности проведения горных походов, отличия горного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования в снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Жизнь гор, горообразование, формы горного рельефа (макрорельеф, средние формы рельефа, микрорельеф)

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду фирну. Преодоление бергшнундов, глубоких рантклюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам. Лавины, их виды, образование лавин. Тактика передвижения по лавиноопасному склону. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней.

Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

### **Техника лыжного туризма**

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодного фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

### **Техника водного туризма**

Особенности водного туризма. Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных усло-

вий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Нормы движения. Режим дня. Порядок движения группы.

Лоция. Понятие лоции. Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Глазомерная съемка порога. Условные обозначения схем порогов. Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия, направление и сила ветра, осадки. Классификация и типы препятствий.

Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Их особенности, отличия. Особенности снаряжения для водных походов.

Теория судна. Устройство судна. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий. Техника движения против течения. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка. Использование весла, камней, береговых выступов для торможения и управления судном.

Аварийная ситуация, предупреждение аварийных ситуаций, ликвидация аварий. Ремонтный набор для водного похода, ремонт судов, профилактика неисправностей. Обеспечение безопасности водных походов.

Принципы организации страховки в водных походах. Страховка с воды и берега. Просмотр препятствий. Страховка с судна, расположенного ниже препятствия. Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы страховки. Поведение попавших в воду. Управление судном при спасении утопающего.

Технология постройки деревянных плотов. Оснастка и ремонт плота.

**Практические занятия:** Тренировочные занятия в бассейне:

Подготовка двухместного катамарана и личного снаряжения туриста – водника к тренировке на воде. Техника управления двухместным катамараном. Техника управления одноместной байдаркой (каяк). Техника спасательных работ на двухместном катамаране. Техника спасательных работ на одноместной байдарке (каяк).

## Список рекомендуемой литературы

### *Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности*

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
7. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
9. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
10. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
11. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
12. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
15. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
16. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
18. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
19. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
20. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
21. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
22. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
23. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
25. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
26. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
27. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.
28. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.

### ***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
4. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

### ***Краеведение и экология***

1. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
2. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

### ***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
3. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — СПб.: Дидактика, 1995.
4. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
5. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

### ***Водный туризм***

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
3. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Польша, 1984.

### ***Лыжный туризм.***

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

### ***Безопасность туризма.***

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

### ***Автономное существование.***

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)



10. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
11. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
12. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
13. Репин Ю. В., Серeda В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
14. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
15. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.