

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«МОУ ДО «Станция юных туристов г.Бендеры»»
(полное наименование организации дополнительного образования)**

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Вид программы:
типовая
Срок реализации
программы:
1 год
Год разработки программы:

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «8» июля 2016 г. № 807)

Составитель (-ли) программы:
А.В. Морозова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ "Туризм и краеведение".
Москва. "Просвещение". 1982 г., с учетом регионального компонента.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Обучаясь по программе «Пешеходный туризм», кружковцы специализируются в ориентировании на местности, технике и тактике пешеходного путешествия. Большое внимание уделяется изучению природы, различным формам рельефа, особенностям ориентирования, общей физической и специальной подготовке учащихся, формированию навыков обеспечения безопасности.

Занятия топографией, ориентированием на местности и тактикой движения в походах имеют большое значение для военно-прикладных знаний и допризывной подготовки.

Задачи программы «Пешеходный туризм»:

- физическое и умственное развитие учащихся; помогать формированию нравственных, эстетических и человеческих ценностей;
- развитие трудолюбия, приобретение необходимых навыков в военно-прикладном направлении;
- удовлетворить потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Цель программы: дать ребятам возможность освоить все премудрости

пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. После первого года обучения — летний зачетный некатегорийный поход и категорийный поход после второго года. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», и спортивных юношеских разрядов по туризму.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Рассчитана на 216 часов в первый год обучения, 324 часа на втором году обучения и 432 часа – на третьем.

Рекомендуется комплектовать состав кружка первого года обучения из ребят 11 – 14 лет (учащиеся V— IX классов), второго года обучения—из ребят 12 – 16 лет (учащиеся VI— IX классов), третьего года обучения – из ребят 15-17 лет (учащиеся IX – XI классов). В составе учебной группы должно быть не менее 15 человек.

Заниматься в группе могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска учащихся к походам и тренировкам. Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в группу тем ребятам, которые, в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное, для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки

и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Надо учитывать и степень подготовленности учащихся. Если в составе группы первого года обучения подобралось большинство учащихся, которые в V—VI классах уже занимались туризмом (по программе «Юные туристы»), то следует при составлении учебного плана сократить часть тем теоретического курса и увеличить часы на практические занятия и походы.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли, на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов—умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода. Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на гидросооружениях и т. п.

Маршруты должны знакомить учащихся с наиболее характерными по природным условиям уголками республики (посещение заповедника, охотохозяйства, лесничества и т. п.). Необходимо обратить внимание кружковцев на туристские возможности ПМР. В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты.

Сами учащиеся делают сообщения или небольшие доклады о

достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим, материалом. Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников учебной группы пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода учащиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта:

- установка туристских палаток (в обычных условиях и на скорость);
- разведение костра в различных условиях;
- переход через реку по бревну и вброд;
- ориентирование по карте, компасу и звездам;
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заросшим склонам;
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта:

- правильная укладка рюкзака;
- варка пищи, мытье посуды;
- личная гигиена;
- заготовка топлива и т. п.

Очень важно учить ребят анализировать свою работу и работу группы на маршруте, тренировке, походе, подводить итоги работы после каждого мероприятия.

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

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, в ПМР. Знакомятся с современной организацией туризма в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед учащимися все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест республики.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных учащимися самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений.

Для реализации поставленных в программе задач, педагог может привлечь к выступлениям на занятиях по отдельным темам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе

связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии группы или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах. Вот примерная **анкета для разбора похода**:

Что понравилось и не понравилось в походе?

Было ли трудно в походе? Когда?

Какой участок маршрута особенно запомнился и почему? Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?

Какие недостатки в снаряжении ты заметил?

Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив каков был фактический

маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой

норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода, но важно, конечно,

добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить учащихся к выступлениям на таких соревнованиях.

Режим и организация работы учебной группы. Программа занятий учебной группы рассчитаны на 216 учебных часа первого года обучения(6 часов в неделю),324 часа для второго года обучения(9 часов в неделю). Занятия включают беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристской группы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков как правило, группа собирается на занятия два-три раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую

половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в учебной группе хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого учащегося. В журнал записываются маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы группы.

Руководители для воспитания коллектива группы проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного сплоченного коллектива.

Желательно чтобы каждый учащийся имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Примерный тематический план первого года занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	3	3	-

2.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	15	9	6
3.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	12	6	6
4.	Подготовка похода	21	3	18
5.	Проведение походов: 3 однодневных 2 двухдневных 1 трехдневный	74		24 28 22
6.	Подведение итогов похода	18		18
7.	Ориентирование по компасу	15	6	9
8.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	21	9	12
9.	Физическая подготовка туриста	12	3	9
10.	Туристское снаряжение	9	6	3
11.	Туристский бивак	6	3	3
12.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Подведение итогов работы кружка	9 1	6	3 1
	Всего:	216	54	162

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение. (3 ч.)

Теоретическая часть

Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека и для государства. Инструктаж по ТБ.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист» и спортивные разряды. Туризм в системе воспитания. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма или фотографий). Законы туристов. Техника безопасности во время занятий, тренировок в лесу, во время движения по маршруту.

2. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском походе. (15 ч.)

Теоретическая часть

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия.

Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3.Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. (12 ч.)

Теоретическая часть

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах.

Практические занятия.

Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

4. Подготовка похода. (21 ч.)

Теоретическая часть

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Практическая работа: Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Изучение района путешествия. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Практические занятия.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

5.Проведение походов. (74 ч.)

В соответствии с количеством часов отведенных по примерному тематическому плану занятий учебной группы, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов: Три однодневных – по 8 часов =24 часа. Два двухдневных – по 14 часов= 28 часов, Один трехдневный – 23 часа.

В результате этих походов учащиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление естественных различных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с Местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

6.Подведение итогов похода. (18 ч.)

Теоретическая часть

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи, фотогазеты. Подготовка выставки о работе группы для школы.

Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, отчета о походе, заполнение учетных карточек, награждение участников.

7. Ориентирование по компасу. (15 ч.)

Теоретическая часть

Устройство компаса. Азимут. Определение прямого и обратного азимута.

Практические занятия:

Определение сторон горизонта по компасу, упражнения на определение прямого и обратного азимута. Определение азимута на открытой местности и в лесу.

8. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. (21 ч.)

Теоретическая часть

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практические занятия.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Упражнения и задачи на масштаб на превращение числового масштаба в натуральный. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Ориентирование карты по компасу.

Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.
Глазомерная оценка расстояний до предметов.

9.Физическая подготовка туриста. (12 ч.)

Теоретическая часть

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.

Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практические занятия.

Разучивание комплекса утренней гимнастики. ОФП.

10.Туристское снаряжение. (9 ч.)

Теоретическая часть

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

Практические занятия.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».
Установка палаток различной конструкции.

11. Туристский бивак. (6 ч.)

Теоретическая часть

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка привала. 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. Питание в походе. Что такое калорийность пищи набор продуктов, питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

12. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. (9 ч.)

Теоретическая часть

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами, и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Подведение итогов работы кружка.

Требования к знаниям и умениям по окончании первого года обучения

Кружковцы должны знать:

- Основы безопасности; гигиену спортсмена;
- виды соревнований, действия участника на старте, после финиша;
- взаимосвязь, роль и значение физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение;
- основы топографии.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, экстремальных ситуаций;
- уметь установить палатку, уложить самостоятельно рюкзак;
- соблюдать меры личной гигиены;
- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом;

-ориентировать карту, определять расстояние на карте, измерять расстояние на

местности;

-определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;

-выполнять действия по выбору пути движения;

-читать и расшифровывать топографические знаки.

-уметь вязать простые туристские узлы: прямой, восьмерка, проводник, удавка,

схватывающий, штык.

Примерный тематический план второго года обучения

№	Наименование темы.	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Итоги летнего зачетного похода.	6		6
3.	Краеведческая работа в походе.	69	21	48
4.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	78	30	48
5.	Техника безопасности .	6	6	
6.	Медицинская подготовка.	18	6	12
7.	Туристское снаряжение	18	6	12
8.	Привалы и биваки	15	6	9
9.	Тактика и техника пешеходного туризма.	30	12	18
10.	Подготовка походов.	6		6
11.	Проведение походов.	75		75
	Всего:	324	90	234

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второго года обучения

1. Вводное занятие. (3 ч.)

Теоретическая часть

Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека и для государства. Инструктаж по ТБ.

2.Итоги летнего зачетного похода.(10 ч.)

Практические занятия

Беседа об итогах летнего похода — обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на туристском празднике, участие в городском, республиканском слете юных туристов.

3.Краеведческая работа в походе.(69 ч.)

Теоретическая часть

Дальнейшее углубление знаний о своем крае. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о, туристском походе.

Практические занятия.

Работа с картой: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок.

Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от нашего города находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

4.Топографическая подготовка и ориентирование в походе.(78 ч.)

Теоретическая часть

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Магнитные свойства Земли. От чего зависит точность движения по азимутам.

Практические занятия.

Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Составление легенд, заданных на картах, маршрутов.

Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного

пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

5. Техника безопасности (6 ч.)

Теоретическая часть

Меры безопасности и правила поведения в походах.

6. Медицинская подготовка. (18 ч.)

Теоретическая часть

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. 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 за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

7.Туристское снаряжение.(18 ч.)

Теоретическая часть

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки), типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны ; предметы походной постели(спальный мешок, коврик, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур; туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение- Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, древки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток проветривание палаток в пути.

Обязанности старшего по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): посуда для приготовления пищи, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас

спичек, ножи разные, клеенка столовая, разделочные досочки, половник, мочалки, моющие средства, палка для размешивания, соль.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение рем. аптечки, обязанности рем. мастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.

Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных на кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Составление меню и расчет необходимого количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка продуктов питания.

Упаковка, переноска, установка палатки.

8.Привалы и биваки.(15 ч.)

Теоретическая часть

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ; виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование

походного примуса.

Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для заготовки дров как работать, пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отходов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях)- Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия.

Выбор места для костра. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка палатки.

9.Тактика и техника пешеходного туризма.(30 ч.)

Теоретическая часть

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и схоженности группы. Повторение основных правил организации и проведения походов,

пройденных по программе первого года занятий; Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны.

Значение хронометрирования {протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных

естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Броды через равнинные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броне.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия.

Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

10. Подготовка походов.(6 ч.)

Практические занятия.

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы группы учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом группы, а также по отдельным группам учащихся и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута.

Расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество Сделанных ими копирок топокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

11.Проведение походов.(75 ч.)

Указанные в примерном тематическом плане занятий группы 36 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом: Один двухдневный поход (по 7 уч. часов x 2 дня) =14 ч, Один трехдневных похода (1 день - 8 ч., 2 и последующие - 7 ч.) =22 ч, При такой разбивке часов учащиеся за время учебного года проведут 2 дней в 2 походах с 3-мя ночлегами.

Требования к знаниям и умениям по окончании второго года обучения

Должны знать:

-основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на

местности;

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- субъективные данные самоконтроля;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- общие положения правил спортивных соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные принципы планирования дистанций;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: судьи этапов, помощника начальника дистанций;
- владеть приемами техники прохождения дистанций;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы;
- иметь опыт многодневных походов;

Примерный тематический план третьего года занятий.

№	Наименование темы.	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Вводное занятие	3	3	-
1.	Техника безопасности	21	15	6
2.	Краеведческая подготовка.	33	15	18
3.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	60	20	40
4.	Медицинская подготовка	42	12	30
5.	Физическая подготовка туриста.	69	18	51
6.	Туристский бивак. Туристское хозяйство.	12	6	6
7.	Тактика и техника пешеходного туризма.	72	22	50
8.	Организация экскурсий и походов выходного дня	60		60
9.	Разработка маршрутов походов	9		9
10.	Повышение мастерства на туристических слетах и соревнованиях	51		51
	ИТОГО	432	105	327

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третьего года обучения

1. Вводное занятие (3 ч.)

Теоретическая часть

Знакомство с планом работы кружка. Беседа о проведенных походах; краткое повторение основного материала, изученного на предыдущих годах обучения.

2. Техника безопасности (21ч.)

Теоретическая часть

Безаварийность-необходимое условие проведения походов. Особенности движения по склону, траверсу, при переправе через реку, сухой овраг. Техника безопасности при организации страховки. Самостраховка. Требования техники безопасности к месту бивака.

Практические занятия.

Движение по склону, траверсу. Организация страховки. Выбор места бивака.

2.Краеведческая подготовка. (33 ч.)

Теоретическая часть

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области;

промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области.

Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы.

Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Заочный конкурс на лучшее путешествие.

Практические занятия.

Работа с картой республики: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе.(60 ч.)

Теоретическая часть

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

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.

Определение термина «ориентирование». 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. Виды и правила разведки на маршруте. 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 на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия.

Повторительные упражнения по программе 2-го года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов.

Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

2. Медицинская подготовка (42ч.)

Теоретическая часть

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом и втором году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. 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 за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

3. Физическая подготовка туриста (69 ч.)

Теоретическая часть

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: быстроты, ловкости, выносливости, на развитие силы.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты: различные игры и игровые упражнения. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого сустава, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и пр. Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

4. Туристский бивак. Туристское хозяйство (12 ч.)

Теоретическая часть

Туристское хозяйство. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или

надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования.

Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды.

Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона.

Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как

ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия.

Выбор места для костра. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка палатки.

7. Тактика и техника пешеходного туризма (72 ч)

Теоретическая часть

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и оснащенности группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных на первых годах занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника.

Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях. Движение по дорогам и тропам.

Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при

подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броду.

Виды, содержание и правила соревнований по туристской технике.

Практические занятия.

Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком. Разработка плана-графика похода. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом.

8. Организация экскурсий и походов выходного дня.(60ч).

Практические занятия.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими копировок топокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода. Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или республиканском слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

9. Разработка маршрутов походов. (9ч.)

Практические занятия.

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

10. Повышение мастерства на туристических слетах и соревнованиях (51ч)

Кружковцам на практике необходимо закрепить знания, полученные во

время теоретических занятий. Особенно это касается отработки прочных навыков тактических действий во время прохождения дистанции по технике пешеходного туризма. Предполагается привлечение кружковцев к судейству городских соревнований, организации и проведению школьных слетов, «дней здоровья» в школах.

Требования к знаниям и умениям по окончании третьего года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- субъективные данные самоконтроля;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- общие положения правил спортивных соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные принципы планирования дистанций;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: судьи этапов, помощника начальника дистанций;
- владеть приемами техники прохождения дистанций;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы;
- иметь опыт многодневных походов;

Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по пешеходному туризму, ориентированию;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Рекомендуемое материально - техническое обеспечение

Таблица 1.

Личное снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1

15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка Ø 10 мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур Ø 6 мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка и д.р.)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертикальным перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	пара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Емкости для приготовления пищи	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	1 комплект
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт, оргстекло	табл.	10
7.	Емкость для воды 1,5-2л.	шт.	
8.	Палатка с непромокаемым тентом	шт.	Одна на 4-6 мест
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1-3
10.	Верёвка основная Ø 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на команду
11.	Верёвка основная Ø 12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Системы страховочные	шт.	6
14.	Блок ролики	шт.	2
15.	Петли двойные, Ø10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Медицинская аптечка	комплект	1 на группу.
17.	Ремонтный набор	комплект	1
18.	Спальные мешки	шт.	1 на

			обуч-ся
	Корематы (коврики)	шт.	1 на обуч-ся
20.			
21.	Картографический материал	комплект	1 комплект
22.	Фотоаппарат	шт	1

ЛИТЕРАТУРА.

1. В.В. Титова. Туристско-краеведческие кружки в школе. – М., 1988.
2. К.В. Бардин. Азбука туризма. – М., 1981.
3. Ю.В. Гранильщикова. Семейный туризм. – М., 1983.
4. Э.Н. Кодыш. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984.
5. Н.А. Лысогор. Питание туристов в походе. – М., 1980.
6. А.А. Остапец. В походе юные. – М., 1978.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
8. Ю.А. Штюмер. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 1983.
9. Ю.А. Штюмер «Краткий справочник туриста», - М., 1985.
10. И.С. Юньев «Краеведение и туризм».- М., 1974.

Литература.

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
4. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
5. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
10. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
11. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
12. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
14. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
15. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
16. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
32. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
33. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
34. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
35. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.

36. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.

■ >

Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

11. Подведение итогов похода.

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, написание заметок в общую стенгазету школы, выступление по школьному радио, оформление документов на значки и разряды, проведение вечера группы по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, и т. д.).

Требования к знаниям и умениям по окончании второго года

обучения кружковцы должны знать: -правила безопасности;

-перспективы развития туризма в городе, республике;

-субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, работоспособность, настроение;

-общие положения правил по пешему туризму;

-способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям;

-снаряжение для проведения тренировочных занятий, походов;

-технические и тактические приемы преодоления препятствия;

правила

страховки и самостраховки;

принципы составления меню для походов и соревнований;

Кружковцы должны уметь:

-соблюдать права и обязанности участников соревнований, соблюдать нормы спортивного

поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;

-участвовать в оборудовании дистанций;

выполнять

упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы; специальные беговые упражнения;

-ориентировать карту, определять расстояние по карте, определять и контролировать

направление с помощью карты и компаса;

-грамотно использовать предстартовую информацию: параметры дистанции, параметры

карты;

-составлять график маршрута, рассчитать количество продуктов, меню,

готовить пищу в полевых условиях.

Практические занятия. Работа с картой республики: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. (90 ч.)

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

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.

Определение термина «ориентирование». 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. Виды и правила разведки на маршруте. 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 на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния

(привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 2-го года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

4. Медицинская подготовка (42ч.)

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом и втором году занятий. Режим питания в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. 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 за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. **Практические занятия.** Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

5. Физическая ПОДГОТОВКА туриста (69 Ч.) Специальная физическая подготовка

направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: быстроты, ловкости, выносливости, на развитие силы.

Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты: различные игры и игровые упражнения. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого сустава, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и пр. Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

6. Туристский бивак. Туристское хозяйство (12 ч.) туристское хозяйство. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода,

установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень

наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне.

Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег.

Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как

ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

7. Тактика и техника пешеходного туризма (42 ч)

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и оснащенности группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных на первых годах занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные

физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение

колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в

летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в

походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек;

форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз- грузке

участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время

движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при

переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час,

количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в

жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Режим движения

группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках.

Значение

хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить

среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с

переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности

переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы,

проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком —

саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок

движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских

походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ

прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований по туристской технике.

8. Организация экскурсий и походов выходного дня.(60ч).

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими копиров топосхем.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода. Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или республиканском слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

9. Разработка маршрутов ПОХОДОВ.(9ч.) При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

10. Повышение мастерства на туристических слетах и соревнованиях (51ч) к

Кружковцам на практике необходимо закрепить знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается отработки прочных навыков тактических действий во время прохождения дистанции по технике пешеходного туризма. Предполагается привлечение кружковцев к судейству городских соревнований, организации и проведению школьных слетов «дней здоровья» в школах.

Требования к знаниям и умениям по окончании третьего года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- субъективные данные самоконтроля;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- общие положения правил спортивных соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные принципы планирования дистанций;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: судьи этапов, помощника начальника дистанций;
- владеть приемами техники прохождения дистанций;

-выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы;

иметь опыт многодневных походов;

Должны уметь:

-находить выход из аварийных, экстремальных ситуаций;

-уметь установить палатку, уложить самостоятельно рюкзак;

-соблюдать меры личной гигиены;

-выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты,

ловкости, силы;

-правильно пользоваться компасом;

-ориентировать карту, определять расстояние на карте, измерять расстояние на местности;

-определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;

-выполнять действия по выбору пути движения;

-читать и расшифровывать топографические знаки.

-уметь вязать простые туристские узлы: прямой, восьмерка, проводник, удавка, схватывающий, штык.

