

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма и краеведения»  
городского округа города Салавата Республики Башкортостан

Рекомендована решением  
методического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАУ ДО ДООЦТК г. Салавата  
№ 87 от «02» 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

Возраст детей: 12-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Составила:  
Саранцева Ирина Маратовна,  
педагог дополнительного образования

Салават, 2019

## Пояснительная записка

Программа является модифицированной, так как разработана на основе типовой программы «Туристы-проводники» (автор: Константинов Ю.С., к.п.н., Заслуженный учитель РФ, утверждена Министерством образования РФ в 2006 году). Программа адаптирована с учётом регионального компонента – г. Салават и Республики Башкортостан.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому образовательная программа «Туристы-проводники» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что ребёнок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа объединения туристов-проводников рассчитана на учащихся 6 – 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи. А так же на получение звания «Юный турист России», выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. В 1 и 2 год обучения, время, отведенное на освоение программного материала, составляет 216 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. В последующие годы обучения годовой объём программы составляет 324 часа.

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырёх лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовка.

Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке детей, которой в программе отведено примерно по 70 часов в год.

Продолжительность практических занятий на местности, экскурсий в своём населённом пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского

мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В каникулярное время практические навыки закрепляются и совершенствуются в походах выходного дня, учебно-тренировочных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях (диагностический инструментарий в приложении).

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – похода, слёта, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Работа с родителями строится через проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, экскурсий, спортивно-оздоровительных мероприятий, походов выходного дня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика									
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	90	24	66	112	24	88	82	10	72	76	4	72
Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	24	10	14	35	9	26	102	18	84	100	14	86
Краеведение	28	8	20	12	4	8	28	4	24	22	2	20
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	14	6	8	14	6	8	22	4	18	20	4	16
Общая и специальная физическая подготовка	60	4	56	43	2	41	70	1	69	68	0	68
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0	20	0	20	38	0	38
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	<b>324</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>	<b>24</b>	<b>300</b>

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теор.	практ.
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>90</b>	<b>24</b>	<b>66</b>
1.1.	1. Вводное занятие.	2	2	-
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма в Башкортостане	2	2	-
1.3.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10
1.7.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.8.	Туристские должности в группе	4	2	2
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	2	10
1.10.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	2	6
1.11.	Туристские слеты и соревнования	18	2	16
1.12.	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
<b>2. Топография и ориентирование</b>		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
<b>3. Краеведение</b>		<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
3.1.	Родной край, природные особенности Башкортостана, история, известные земляки г. Салават	6	2	4
3.2.	Туристские возможности Башкортостана, обзор экскурсионных объектов, музеи г. Салавата и Башкортостана	8	2	6
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Башкортостана	6	2	4
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1

4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Башкортостана	2	1	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
<b>5.Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	36	1	35
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	1	20
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>
Зачетный поход вне сетки часов				

Содержание программы «ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»  
(1-й год обучения)

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма в г. Салават

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые башкирские путешественники, их роль в развитии Башкортостана. История развития туризма в г. Салават. Организация туризма в г. Салават. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме Экскурсионный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Туристско-краеведческое движение учащихся в Башкортостане.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

### **1.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

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

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практические занятия.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практические занятия.** Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 -дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (зав. пит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практические занятия.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

### **1.10. Туристские слёты и соревнования**

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

**Практические занятия.** Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

### **1.11. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчёт руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчёта для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия.** Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия.** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза ветров»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **2.4 Компас, работа с компасом**

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

**Практические занятия.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

## **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

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

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

**Практические занятия.** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам.**

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приблизжённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

**Практические занятия.** Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

## **3. Краеведение**

**3.1. Родной край, природные особенности Башкортостана, история, известные земляки г. Салават.**

Климат, растительность и животный мир Башкортостана, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Башкортостана. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Башкортостана, перспектива его развития. Сведения о прошлом Башкортостана. Памятники истории и культуры. Знатные люди Башкортостана, их вклад в его развитие. История г. Салават.

**Практические занятия.** Знакомство с картой своего района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**3.2. Туристские возможности Башкортостана, обзор экскурсионных объектов, музеи г. Салавата и Башкортостана.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Башкортостана. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации г. Салават. Сбор сведений о родном крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов г. Салавата и Башкортостана.

### **3.3. Изучение района путешествия**

Определение цели и района похода. 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. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия.** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Башкортостана.**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры Башкортостана.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практические занятия.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами г.Салавата и Башкортостана. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практические занятия:** формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

**Практические занятия** Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия*** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **По окончании 1 года обучения дети должны знать:**

- основные данные по родному краю (климат, рельеф, растительность, реки, историю г.Салават и культуру Башкортостана);
- правила и культуру поведения туристов в походе;
- основы организации, подготовки и проведения походов;
- основы безопасности туризма;
- основы ориентирования на местности, условные топографические знаки;
- общие сведения о туристском снаряжении;
- основные правила туристского быта, типы и назначения костров;
- основы доврачебной помощи, лекарственные растения;
- основы гигиены туриста.

#### **По окончании 1 года обучения дети должны уметь:**

- установить палатку, уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты, по местным предметам;
- пользоваться личным, групповым туристским снаряжением;
- разжечь костёр, приготовить пищу, сушить одежду и обувь;
- вести краеведческие наблюдения;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах (порез, ссадина и т.п.)
- преодолевать естественные и искусственные препятствия.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>112</b>	<b>24</b>	<b>88</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма в Башкортостане	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>		<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	1	7
2.2.	Земля и карта	2	1	1
2.3.	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
2.4.	Компас, работа с компасом	4	1	3
2.5.	Измерение расстояний	4	1	3
2.6.	Способы ориентирования	4	1	3
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4
2.8.	Соревнования по ориентированию	6	2	4
<b>3. Краеведение</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Республики Башкортостан	4	2	2
3.2	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>43</b>	<b>2</b>	<b>41</b>
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	24	-	24
5.4.	Специальная физическая подготовка	16	-	16
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>

Зачетный поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## Содержание программы «ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ» (2-й год обучения)

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма в Башкортостане

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев В.А., Арсеньев В.К., Федосеев Г.А. и др.

История развития туризма в Башкортостане. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практические занятия.** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия.** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практические занятия.** Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т. д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практические занятия.** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при

низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практические занятия.** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практические занятия.** Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий,

соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практические занятия.** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практические занятия.** Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

**Практические занятия.** Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### **2.2. Земля и карта**

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки

на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

**Практические занятия.** Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

### **2.3. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практические занятия.** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.4. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практические занятия.** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения

расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практические занятия.** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практические занятия.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать

тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

**Практические занятия.** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **2.8. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

**Практические занятия.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Республики Башкортостан**

Территория и границы Республики Башкортостан. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории Республики Башкортостан.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее Республики Башкортостан.

Экскурсионные объекты на территории Республики Башкортостан: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Башкортостана. История своего населенного г. Салават. Литература по изучению родного края.

**Практические занятия.** Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов Республики Башкортостан. Работа со справочным материалом и литературой по истории Башкортостана. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия**

**Практические занятия.** Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

**Практические занятия.** Подбор одежды и обуви для тренировок и

походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практические занятия.** Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия.** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия.** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания

на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:*

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики:* кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

*Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт:* изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Гимнастические упражнения:* упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание:* освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

## **5.4. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

*Упражнения со скакалкой:* два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести:* прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения для развития силы* отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

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

*Упражнения на гимнастической стенке:* подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**По окончании 2 года обучения дети должны знать:**

- историю развития туризма в г. Салават и Башкортостане;
- требования к туристскому снаряжению;
- обязанности туриста-проводника;
- правила организации, подготовки и проведения походов;
- основы безопасности туризма;
- основы ориентирования на местности, условные топографические знаки;
- правила туристского быта, меры безопасности у костра;
- приёмы доврачебной помощи при легких травмах, состав походной медицинской аптечки;
- основы гигиены туриста.

**По окончании 2 года обучения дети должны уметь:**

- составлять план подготовки к походу;
- пользоваться личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
- применять специальное туристское снаряжение;

- составлять меню и раскладки продуктов;
- ориентироваться на местности, двигаться по азимуту;
- применять технические приёмы передвижения и преодоления несложных естественных препятствий;
- транспортировать пострадавшего с помощью подручных средств;
- организовывать привалы, ночлеги, базовые лагеря в условиях похода;
- комплектовать походную медицинскую аптечку;
- вязать и применять туристские узлы;
- вести краеведческие наблюдения в походах, экскурсиях, обрабатывать материал.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>		<b>82</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	14	2	12
<b>2. Топография и ориентирование. Основа специальной подготовки туриста-проводника</b>		<b>102</b>	<b>18</b>	<b>84</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	14	2	12
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	20	4	16
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16
<b>3. Краеведение</b>		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Республики Башкортостан	18	2	16
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Республики Башкортостан	10	2	8
<b>4. Обеспечение безопасности</b>		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
<b>6. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>		

Зачетный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## Содержание программы «ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ» (3-й год обучения)

### 1. Туристская подготовка в избранном виде туризма

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

**Практические занятия.** Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

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

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

**Практические занятия.** Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### **1.3. Подготовка к походу, путешествию**

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

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

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

### **1.4. Питание в туристском походе**

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

**Практические занятия.** Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

### **1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных**

## **препятствий в походе**

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практические занятия.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

### **1.6. Подведение итогов похода**

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

### **1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

**Практические занятия.** Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практические занятия.** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

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

## **2.2. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

**Практические занятия.** Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

## **2.3. Ориентирование в сложных условиях**

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

**Практические занятия.** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## **2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки.

Способы определения точек стояния на карте (привязка).

**Практические занятия.** Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

## **2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

**Практические занятия.** Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

## **2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

*Практические занятия.* Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудованье этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**2.7. Соревнования по спортивному ориентированию (соответствует теме 2.3.)**

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Республики Башкортостан**

Общегеографическая характеристика Башкортостана. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население Республики Башкортостан, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории Башкортостана. Знаменитые земляки, их роль в истории Республики Башкортостан. История своего населенного г. Салавата. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства Республики Башкортостан.

Литература о Башкортостане.

*Практические занятия.* Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Республике Башкортостан. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства г.Салават и Республики Башкортостан. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам г. Салават и Республики Башкортостан. Посещение музеев.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Практические занятия.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

#### **4. Обеспечение безопасности**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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

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

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

**Практическое занятие.** Освоение приемов массажа.

##### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

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

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

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

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

**Практические занятия.** Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков

безопасного преодоления естественных препятствий.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

*Практические занятия.* Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе

без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

*Игры:* баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия.*** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование.* Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника.* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

#### **По окончании 3 года обучения дети должны знать:**

- краеведческое содержание туризма, содержание и значение пешеходного туризма, туристскую систему в стране;
- туристские возможности Башкортостана (наиболее популярные маршруты для пешеходного туризма);
- вопросы организации, подготовки и проведения пешеходного похода;
- снаряжение, применяемое в пешеходном туризме;

- основы организации питания в пешеходных походах и соревнованиях;
- вопросы топографии и ориентирования на местности;
- технику и тактику пешеходных походов;
- основы обеспечения безопасности в пешеходных походах;
- организацию привалов и ночлегов;
- значение и содержание физической подготовки туриста-проводника.

**По окончании 3 года обучения дети должны уметь:**

- составить план подготовки к походу, разработать маршрут похода;
- формировать групповое, индивидуальное туристское снаряжение;
- пользоваться личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
- применять специальное туристское снаряжение
- составлять меню и раскладки продуктов;
- ориентироваться на местности, двигаться по азимуту, производить глазомерную съемку участков маршрута;
- использовать технические приемы передвижения и преодоления несложных естественных препятствий;
- транспортировать пострадавшего с помощью подручных средств;
- организовать привалы, ночлеги, базовые лагеря в условиях похода;
- комплектовать походную медаптечку;
- вязать и применять туристские узлы
- вести краеведческие наблюдения в походах, экскурсиях, обработать материал.

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>		<b>100</b>	<b>14</b>	<b>86</b>
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	10	2	8
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	4	14
2.3.	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	10	2	8
2.4.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
2.5.	Соревнования по ориентированию	16	-	16
2.6.	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	18	2	16
2.7.	Прохождение маршрута в ночное время	18	2	16
<b>3. Краеведение</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
3.1.	Изучение района путешествия	14	2	12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
<b>4. Обеспечение безопасности</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
<b>6. Факультативные занятия:</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и т.д.	38	по усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>		

Зачётный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

## Содержание программы «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ» 4 год обучения

### **1.1. Нормативные документы по туризму**

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

### **1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения**

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и трюски, техника их изготовления.

**Практические занятия.** Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Практические занятия.** Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

**Практические занятия.** Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

**Практические занятия.** Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

**Практические занятия.** Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### **1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

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

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам

через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

**Практические занятия.** Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

## **2.2. Топографическая съёмка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

**Практические занятия.** Выполнение маршрутной глазомерной съемки (по-бригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

## **2.3. Соревнования по виду «Топографическая съёмка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

**Практические занятия.** Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

## **2.4. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная

задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, её снятие.

**Практические занятия.** Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

## **2.5. Соревнования по ориентированию**

**Практические занятия.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## **2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

**Практические занятия.** Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

## **2.7. Прохождение маршрута в ночное время**

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

**Практические занятия.** Совершение ночных переходов. Участие в

ночных соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Изучение района путешествия**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

*Практические занятия.* Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

*Практические занятия.* Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой группы. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

**Практические занятия.** Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

#### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

##### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### **5.3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия.** Упражнения на развитие физических качеств,

необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование.* Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешке». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника.* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

**По окончании четвертого года обучения дети должны знать:**

- туристские возможности Башкортостана (степенные, категорийные маршруты для пешеходного, водного, спелео туризма);
- вопросы организации и проведения степенного и категорийного пешеходного похода;
- групповое, личное и специальное снаряжение, необходимое для категорийного похода;
- снаряжение, применяемое в водном, горном и спелео туризме;
- режим питания в пешеходных, водных и спелео походах и соревнованиях;
- топографию и ориентирование на местности;
- технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий, тактику категорийного пешеходного походов;
- организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия туристского лагеря;
- особенности пешеходного туризма в период межсезонья;
- основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий;
- основные причины аварий и ЧП в пешеходных походах;

- методику организации доврачебной помощи;
- методику судейства соревнований по технике пешего туризма;
- значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста-проводника.

**По окончании четвертого года обучения дети должны уметь:**

- разрабатывать маршрут и график похода;
- пользоваться личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
- составлять меню и раскладку продуктов на многодневный поход;
- читать карту, составлять схемы и кроки, определяться на местности, двигаться по азимуту, проводить глазомерную съемку местности;
- тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте;
- применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях;
- руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов;
- планировать проведение похода в период межсезонья;
- проводить анализ аварийных ситуаций;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- выполнять правила поведения при проведении туристских мероприятий.

### Ожидаемые результаты освоения программы

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы копров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	Подготовка к походу. Путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в	Составление меню и списка продуктов.

		походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.1 0.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.1 1	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте.

		Различия топографических и спортивных карт	Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего	

		населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки. ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы	Способы транспортировки.	Изготовление

	транспортировки пострадавшего	Определение способа транспортировки пострадавшего	транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и-предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп МЫШЦ	

**Рекомендуемый перечень  
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Решнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14.	Курвиметр	2 шт.
15.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
16.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
17.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
18.	Секундомер	2 шт.
19.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20.	Тонометр	2 шт.
21.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22.	Топор в чехле	2 шт.
23.	Таганок костровой	2 шт.
24.	Тросик костровой	1 шт.
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Клеенка кухонная	2 шт.
28.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
30.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
33.	Транспортир	Компл.
34.	Карты топографические учебные	Компл.
35.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
36.	Условные знаки топографических карт	Компл.
37.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
38.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.

39.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
40.	Библиотечный фонд специальной, профессиональной, методической литературы и пособий МАОУ ДОД ДООЦТК г.Салават	

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

### **Список нормативной документации**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей– (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О– примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской– Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Список использованной литературы**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.

14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
26. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
27. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
28. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
29. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
30. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с
31. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.

## Интернет ресурсы

1. [www.knigafund.ru/tags/3810](http://www.knigafund.ru/tags/3810)
2. [tourism.kulichki.net/tnok/tnok.htm](http://tourism.kulichki.net/tnok/tnok.htm)
3. [tourlib.net/](http://tourlib.net/)
4. [turcentrf.ru/](http://turcentrf.ru/)
5. [www.belvirtclub.ru/literatyra.htm](http://www.belvirtclub.ru/literatyra.htm)
6. [www.childtur.ru/](http://www.childtur.ru/)
7. [www.uralweb.ru](http://www.uralweb.ru)

**Тесты для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
1 года обучения.**

**1. К групповому туристскому снаряжению не относится:**

1. Палатка.
2. Спальник.
3. Котелок.

**2. Типы костров, удобные для приготовления пищи:**

1. Звёздочка, колодец, шалаш.
2. Таёжный, нодья.
3. Сигнальный, дымовой.

**3. Не применяют для разжигания костра:**

1. Сухую траву.
2. Таблетки сухого горючего.
3. Легковоспламеняющиеся вещества.

**4. Этот топографический знак означает:**



1. Отдельные рощи, не выражающиеся в масштабе карты.
2. Отдельно стоящее хвойное дерево.
3. Отдельные деревья, не имеющие значения ориентиров.

**5. Чтобы определить, какой берег реки правый, необходимо:**

1. Встать лицом по течению реки: справ будет правый берег.
2. Встать лицом против течения реки: справ будет правый берег.
3. Встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег.

**6. Красная стрелка компаса всегда указывает на:**

1. Север.
2. Юг.
3. Восток.

**7. Семь лепестков курая на гербе Башкортостана символизируют:**

1. 7 городов.
2. 7 племён.
3. 7 крупных рек Башкортостана.

**8. В каком году было начато строительство комбината № 18 и города**

**Салават:**

1. 1948.
2. 1950.
3. 1946.

**9. Высота самой высокой горы-одиночки, или шихана, составляет 275 м над долиной р. Белая. Этот шихан:**

1. Тра-Тау.
2. Куш-Тау.
3. Юрак-Тау.

**10. Самая длинная улица г. Салавата:**

1. Островского.
2. Уфимская.
3. Губкина.

**11. Лекарственная трава, которая может остановить кровь:**

1. Зверобой.
2. Душица.
3. Подорожник.

**12. Поражение мышц и костей происходит при ожоге:**

1. II степени.
2. III степени.
3. IV степени.

**13. Для обеззараживания воды всыпьте в нее несколько кристаллов:**

1. Соли.
2. Соды.
3. Марганцовки.

**14. После спасения пострадавшего провалившегося под лёд необходимо:**

1. Развести костер и дать горячего питья.
2. Быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья.
3. Напоить горячим, чаем, дать снотворное

**15. Частота пульса у подростков:**

1. 80-90
2. 72-78
3. 60-65

**Тесты для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
2 года обучения.**

***Тема: Основы туристской подготовки.***

**1. Костёр нужно разводить:**

1. На поляне.
2. Под деревом.
3. Возле палатки.

**2. К личному туристскому снаряжению не относится:**

1. Спальник.
2. Рюкзак.
3. Топор.

**3. Продукты питания должны храниться в закрытых ёмкостях:**

1. В воде.
2. На земле.
3. На деревьях.

**4. Группу туристов возглавляет заранее назначенный руководитель:**

1. Управляющий.
2. Направляющий.
3. Замыкающий.

**5. Безопасное передвижение в походе:**

1. Цепочкой – в колонну по одному.
2. По парам.
3. Идти как угодно.

***Тема: Топография и ориентирование.***

**6. Этот топографический знак означает:**



1. Радиомачты, телевизионные и радиорелейные мачты.
2. Нефтяные и газовые вышки.
3. Капитальные сооружения башенного типа.

**7. Масштаб карты 1:15000. Это в 1 см:**

1. 15 метров.
2. 150 метров.
3. 1500 метров.

**8. Мхи и лишайники на камнях, пнях, стволов деревьев чаще всего поселяются со стороны света:**

1. Юг.
2. Восток.
3. Север.

*Тема: Краеведение*

**9. Мурадымовское ущелье находится в долине реки:**

1. Малый Ик.
2. Большой Ик.
3. Бердяш.

**10. Автор памятника Салавату Юлаеву:**

1. Т. Нечаева.
2. Ю. Бриллионов.
3. А. Тарантул.

**11. Племена в древности, которым принадлежали земли, где сейчас расположились города Салават и Ишимбай:**

1. Юрматы.
2. Кипчак.
3. Бурзян.

*Тема: Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

**12. Для остановки кровотечения был наложен жгут. Укажите максимальное время наложения жгута:**

1. 2 часа.
2. 1 час.
3. 3 часа.

**13. После спасения пострадавшего провалившегося под лед необходимо:**

1. Развести костер и дать горячего питья.
2. Быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья.
3. Напоить горячим чаем, дать снотворное.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка.*

**14. Наука об охране и укреплении здоровья детей:**

1. Биология.
2. Школьная гигиена.
3. Анатомия.

**15. Среднее количество костей у взрослого человека:**

1. 300.
2. 157.
3. 206.

**Тесты для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
3 года обучения.**

*Тема: Основы туристской подготовки.*

**1. Бивак – это:**

1. Туристский привал.
2. Туристский лагерь.
3. Туристский перекус.

**2. Палатку желательно устанавливать:**

1. Под скалой.
2. У реки.
3. На открытой местности.

**3. Переход вброд по спокойной реке возможен, если:**

1. Глубина по пояс низкорослому члену группы.
2. Глубина не выше колена.
3. Глубина по грудь низкорослому члену группы.

**4. По крутым травянистым склонам передвигаются:**

1. Прямо по склону.
2. Траверсом.
3. Не имеет значение.

*Тема: Топография и ориентирование.*

**5. Этот топографический знак означает:**

1. Рисовые поля.
2. Луговая растительность.
3. Высокотравная растительность.

**6. Полярная звезда – определитель направления на север. Эта звезда находится в созвездии:**

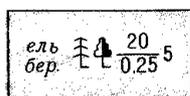
1. Малая медведица.
2. Большая медведица.
3. Кассиопея.

**7. Этот топографический знак означает:**



1. Озеро.
2. Колодец.
3. Шлюзы.

**8. Этот топографический знак означает:**



1. Хвойные леса.
2. Лиственные леса.
3. Смешанные леса.

*Тема: Краеведение.*

**9. Автора стихов о городе Салават «Цветок степи»:**

1. С. Матюшин.
2. М. Муфтахетдинов.
3. А. Пучкин.

**10. День рождения «Второго Баку». Из скважины №702, в районе деревни Ишимбаево, была получена первая нефть:**

1. 17 апреля 1931 года.
2. 16 мая 1932 года.
3. 1 октября 1934 года.

**11. Район в республике, где берет свое начало река Белая:**

1. Белорецкий.
2. Учалинский.
3. Бурзянский.

*Тема: Обеспечение безопасности.*

**12. При укусе змеи необходимо:**

1. Наложить жгут выше укуса, рассечь кожу в месте укуса, высосать яд ртом и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
2. Наложить жгут выше укуса, прижечь место укуса накаленным на костре ножом и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
3. Наложить жгут выше укуса, рассечь кожу в месте укуса прокаленным на костре ножом, на это место поставить банку для отсоса крови и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**13. Во время грозы нельзя:**

1. Отходить вглубь пещеры.
2. Тушить костер.
3. Находиться у открытых водоемов, рек.

**14. Совершая переход, вы попали в район, где много ядовитых змей.**

**Будете ли во время движения:**

1. Производить как можно больше шума ногами.
2. Идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимания змей.
3. Двигаться медленно, с остановками через каждые пять-десять шагов, внимательно осматривать заросли впереди.

**15. Совершая лыжный поход, Вы отстали от группы и потеряли лыжню.**

**Ваши действия:**

1. Продолжить движение в прежнем направлении.
2. Остаться на месте, готовится к ночевке.
3. Вернуться по своей лыжне назад к месту, где проходила вся группа, и готовится к ночевке.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка*

**16. Артериальное давление у подростков:**

1. 96/63.

2. 117/73.

3. 105/73.

**17. Факторы природы в системе физического воспитания:**

1. Воздух, солнце, вода.

2. Солнце, море, лес.

3. Вода, овощи, фрукты.

**Тесты для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
4 года обучения.**

***Тема: Туристская подготовка.***

**1. Какой костер применяется для обогрева во время зимней ночевки?**

1. Шалаш.
2. Нодья.
3. Колодец.

**2. Прочная палка с металлическим наконечником и темляком – это:**

1. Альпеншток.
2. Айсфифи.
3. Айсбаль.

**3. Самые опасные болота:**

1. Торфяные.
2. Лесные.
3. Низинные.

***Тема: Топография и ориентирование.***

**4. Определите топографический знак:**



1. Узкоколейная железная дорога.
2. Грунтовая дорога.
3. Полевая лесная дорога.

**5. Определите топографический знак:**



1. Нефтяные и газовые скважины без вышек.
2. Радиостанции и телевизионные центры.
3. Ветряные мельницы.

**6. Что обозначает топографический знак:**



1. Часовни.
2. Церкви.
3. Мечети.

**6. Каков масштаб карты, если в 1 см – 200 м**

1. 1 : 20000.
2. 1 : 20000000.
3. 1 : 2000.

**7. Курвиметр это прибор для:**

1. Измерения количества шагов.
2. Измерения кривых линий.
3. Измерения расстояний на местности.

*Тема: Краеведение.*

**8. Первая продукция комбината №18 была получена:**

1. 10 августа 1953 года.
2. 4 марта 1952 года.
3. 5 декабря 1948 года.

**9. Город Башкортостана, расположенный на пяти реках:**

1. Салават.
2. Ишимбай.
3. Стерлитамак.

**10. Автор книги «Я не сулю тебе рая», посвященная строительству комбината и г. Салавата:**

1. Газим Шафиков.
2. Рамиль Хакимов.
3. Анвар Бикчентаев.

*Тема: Обеспечение безопасности*

**11. Вы совершаете прохождение пещеры. В одном из гротов Вы остановились на перекус. Во время перекуса пламя свечи уменьшается и гаснет. Ваши действия:**

1. Немедленно покинуть пещеру.
2. Продолжить перекус при свете фонарика.
3. Перенести перекус в соседний грот.

**12. Совершая лыжный поход, трое участников группы отстали. Ожидание на привале в течении часа результатов не дало. Состав группы 10 человек. Время 15 часов. Ваши действия:**

1. Продолжить ожидание до наступления сумерек.
2. Возвратиться всей группе по своим следам.
3. Трое наиболее сильных участников возвращаются назад, остальные организуют ночевку.

**13. Вы совершаете пеший поход. До ближайшего населенного пункта 60 км. Один из участников простыл. Погода ухудшается. Ваши действия:**

1. Остановиться на ночевку, на следующий день продолжить движение по маршруту.
2. Двигаться в максимальном темпе к населенному пункту.
3. Обустроить лагерь, обеспечить выздоровление участника. Продолжить движение по маршруту при установлении хорошей погоды.

**14. Группа совершает горный поход. В ясный, солнечный день, после снегопада Вы подходите к 25-градусному склону. Внизу склона видны признаки схода лавины. Время 15<sup>00</sup>. Ваши действия:**

1. Соблюдая меры предосторожности преодолеть склон как можно ниже.
2. Выставив наблюдателей преодолеть склон цепочкой, соблюдая дистанцию 5 метров.
3. Отказаться от преодоления склона.

**15. Совершая дневной переход, один из участников группы получил тепловой удар. Ваши действия:**

1. Принять меры для быстрого охлаждения.
2. Перенести пострадавшего в тень, каждые 10 минут давать пострадавшему крепкий чай.
3. Перенести пострадавшего в тень, сделать холодный компресс, каждые 10 минут давать пострадавшему полстакана подсоленной воды.

*Тема: Общая и специальная физическая подготовка.*

**16. Следствие нагрузки сверх определенного предела работоспособности клеток коры головного мозга:**

1. Утомление.
2. Переутомление.
3. Открытие «второго дыхания».

**17. При понижении температуры среды сосуды кожи:**

1. Расширяются
2. Сужаются
3. Не изменяются

**Практические задания  
для проведения итоговой аттестации воспитанников,  
занимающихся по программе «Туристы-проводники»  
Автор программы: Константинов Ю.С.**

Укладка рюкзака	1
Установка палатки	1
Составление ремонтного набора	1
Упаковка продуктов	1
Ремонт снаряжения	1
Определение расстояния по карте с учетом масштаба	1
Копирование участка топографической карты	1
Зарисовка топографических знаков	1
Определение стороны горизонта с помощью компаса	1
Определение азимута на заданный предмет	1
Определение ориентира по заданному азимуту	1
Ориентирование карты по компасу	1
Измерение величины среднего шага	1
Глазомерное измерение расстояния	1
Измерение расстояния по карте курвиметром	1
Подбор одежды и обуви для тренировок и походов	1
Заготовка растопки	1
Составление сметы расходов на поход	1
Участие в постановке этапов дистанции	1
Выбор места для палатки, костра	2
Разжигание костра	2
Составление плана подготовки похода	2
Разработка маршрута похода	2
Составление меню и списка продуктов	2
Приготовление пищи на костре	2
Техника преодоления препятствий: подъем, спуск	2
Техника вязания узлов	2
Движение по азимуту	2
Составление походной медицинской аптечки	2
Обработка ран	2
Наложение повязки	2
Изготовление носилок	2
Работа с пилой, топором	2
Использование страховочной системы	2
Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований	2
Работа в качестве судей, секретарей на этапах	2
Ориентирование на местности	2

Организация переправы по бревну, по верёвкам, через овраг и т.д.	3
Организация страховки и самостраховки	3
Приемы оказания первой доврачебной помощи	3

### Оценка практических навыков

#### 1 год обучения

Укладка рюкзака	1
Установка палатки	1
Составление ремонтного набора	1
Упаковка продуктов	1
Определение стороны горизонта с помощью компаса	1
Подбор одежды и обуви для тренировок и походов	1
Определение азимута на заданный предмет	1
Выбор места для палатки, костра	2
Разжигание костра	2
Техника вязания узлов	2
Составление походной медицинской аптечки	2

Максимальная оценка навыков – **15 баллов**

#### 2 год обучения

Определение расстояния по карте с учетом масштаба	1
Определение ориентира по заданному азимуту	1
Ориентирование карты по компасу	1
Глазомерное измерение расстояния	1
Заготовка растопки	1
Составление плана подготовки похода	2
Составление меню и списка продуктов	2
Приготовление пищи на костре	2
Работа с пилой, топором	2
Ориентирование на местности	2

Максимальная оценка навыков – **15 баллов**

#### 3 год обучения

Ремонт снаряжения	1
Копирование участка топографической карты	1
Зарисовка топографических знаков	1
Измерение величины среднего шага	1

Участие в постановке этапов дистанции	1
Техника преодоления препятствий: подъем, спуск	2
Движение по азимуту	2
Обработка раны	2
Наложение повязки	2
Изготовление носилок	2
Работа в качестве судей, секретарей на этапах	2

Максимальная оценка навыков – **17 баллов**

#### 4 год обучения

Измерение расстояния по карте	1
Составление сметы расходов на поход	1
Участие в постановке этапов дистанции	1
Разработка маршрута похода	2
Изготовление носилок	2
Использование страховочной системы	2
Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований	2
Работа в качестве судей, секретарей на этапах	2
Организация переправы	3
Организация страховки и самостраховки	3
Приемы оказания первой доврачебной помощи	3

Максимальная оценка навыков – **22 балла**

#### **Оценка практических умений и навыков**

№ П/П	Фамилия имя	Участие в походах	Участие в экскурсиях	Участие в соревнованиях	Практические навыки	Сумма баллов	% от макс.	Уровень практических навыков
								Высокий 81-100 % Средний 51-80% Низкий менее 50 %