

**Рецензия**  
**на авторскую программу внеурочной деятельности**  
**«Спортивный туризм» для учащихся 1-11 классов учителя**  
**физической культуры МБОУ СОШ № 22 им. Ивана Николаевича**  
**Нестерова пос. Октябрьский МО Ейский район**  
**Шевченко Дмитрия Геннадьевича**

Программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» рассчитана на 7 лет обучения и является базисной. Учебно-тренировочный этап длится 5 лет. Время, отведенное на обучение, составляет: в начальном этапе подготовки группы первой ступени начальной подготовки и спортивно-оздоровительной группы – 276 часов в год (6 часов в неделю), второй ступени начальной подготовки 368 часов в год (8 часов в неделю). В учебно-тренировочном этапе подготовки: 1 ступень 414 (9 часов в неделю), вторая ступень 460 (10 часов в неделю), третья ступень 552 (12 часов в неделю), четвертая ступень 644 (14 часов в неделю), пятая ступень 690 часов в год (16 часов в неделю).

Программа «Спортивный туризм» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный туризм» направлена на создание условий и формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Основной целью программы является мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Осуществляется:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у школьников коммуникативных и здоровьесберегающих навыков, которые необходимы для успешного интеллектуального и физического развития.

Программа обеспечивает развитие физических, спортивных, интеллектуальных общеучебных умений, творческих способностей обучающихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка, позволяет ребёнку проявить себя, преодолеть слабо развитый физический барьер, выявить и развивать свой физический и спортивный потенциал.

Значимость программы заключается в том, что она решает задачи по повышению двигательной активности школьников.

Программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта, в соответствии с требованиями «Закона об образовании», на основе примерной программы НОО и с основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

С целью развития физических способностей обучающихся и формирования универсальных учебных действий в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность, на совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

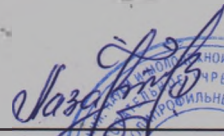
Программа объединения рассчитана на учащихся 1-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию; званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма». С целью достижения качественных результатов учебный процесс оснащен современными спортивными и

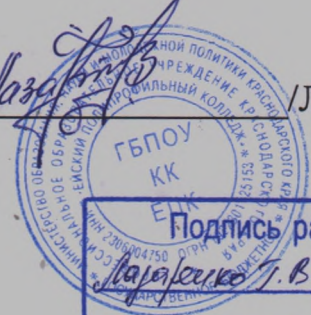
техническими средствами, средствами изобразительной наглядности, игровыми реквизитами. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у обучающихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребенка.

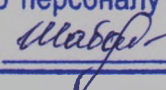
Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный туризм» может быть рекомендована для использования учителями физической культуры, руководителями спортивных секций при организации внеурочной деятельности младших школьников в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Рецензию составил: Преподаватель ГБПОУ КК ЕПК, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель РФ Лазаренко Григорий Васильевич

Апрель 2021 год

  
/Лазаренко Г.В./



Подпись работника  
Лазаренко Г.В. удостоверяю  
Специалист по персоналу  
ГБПОУ КК ЕПК 

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 22 поселка Октябрьский и.м. И.Н. Нестерова  
муниципального образования Ейский район

Утверждено: протокол № 1 от 31 августа  
2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ № 22  
МО Ейский район  
\_\_\_\_\_  
Т.В. Салова  
« 31 » августа 2020 года

**комплексная программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся 10-17 лет  
Срок реализации 7 лет

**Шевченко Дмитрий Геннадьевич**  
Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта — скажем, гимнастика, борьба, бокс и т. д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной, ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15—20 километров—не по лесной чаще, нет, а по обычной проселочной дороге — для них непосильная задача.

Турист умеет ходить. Обладает он и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починит порвавшуюся одежду... Здесь идет речь о туристах-школьниках, а не о взрослых туристах-разрядниках, которые умеют двигаться сквозь глухую тайгу по звериным тропам и затесам многолетней давности, в трескучие морозы ночевать на снегу, строить плоты без единого гвоздя и проходить на них бурные речные пороги и перекаты.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются, по существу, обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению.

Программа объединения рассчитана на учащихся 1-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию; званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программа рассчитана на 7 лет обучения и является базисной. Начальный этап подготовки предусматривает получение общих знаний по спортивному туризму и общую физическую подготовку в течение 2 лет, после прохождения начального этапа тренер-преподаватель может специализироваться и углубиться программу спортивного туризма, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Учебно-тренировочный этап длится 5 лет. Время, отведенное на обучение, составляет: в начальном этапе подготовки группы первой ступени начальной подготовки и спортивно-оздоровительной группы – 276 часов в год (6 часов в неделю), второй ступени начальной подготовки 368 часов в год (8 часов в неделю). В учебно-тренировочном этапе подготовки: 1 ступень 414 (9 часов в неделю), вторая ступень 460 (10 часов в неделю), третья ступень 552 (12 часов в неделю), четвертая ступень 644 (14 часов в неделю), пятая ступень 690 часов в год (16 часов в неделю). Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение спортивного туризма**

| №                               | Содержание   | Расчет учебных часов по группам |           |           |           |           |           |           |
|---------------------------------|--|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                 |  | СОГ<br>НП-1                     | НП-<br>2  | УТГ       |           |           |           |           |
|                                 |  | 1                               | 2         | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> |  |                                 |           |           |           |           |           |           |
| 1.                              | Введение   | 2                               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.                              | Туристско-краеведческие возможности родного края, района       | 2                               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 3.                              | Туристское снаряжение  | 4                               | 4         | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         |
| 4.                              | Обязанности членов туристской группы                           | 2                               | 2         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         |
| 5.                              | Туристский бивак   | 3                               | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 6.                              | Подготовка похода  | 3                               | 3         | 3         | 3         | 3         | 6         | 3         |
| 7.                              | Питание в походе   | 2                               | 2         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         |
| 8.                              | Ориентирование в походе и топография                           |                                 |           | 2         | 2         | 4         | 6         | 6         |
| 9.                              | Техническая подготовка   |                                 |           |           | 1         | 2         | 2         | 3         |
| 10.                             | Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте      | 2                               | 2         | 3         | 4         | 6         | 6         | 6         |
| 11.                             | Препятствия на маршруте и техника их преодоления.              |                                 | 2         | 3         | 4         | 6         | 6         | 6         |
| 12.                             | Организация и проведение поисково-спасательных работ.          |                                 |           |           | 3         | 3         | 6         | 6         |
| 13.                             | Доврачебная помощь; гигиена туриста                            | 2                               | 2         | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         |
| 14.                             | Экстремальные ситуации в походах. Аварийный бивак.             |                                 |           |           | 3         | 3         | 6         | 6         |
| 15.                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка. | 2                               | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | 9         |
| 16.                             | Судейство соревнований, слетов.                                |                                 |           |           | 2         | 2         | 3         | 4         |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>             |  | <b>24</b>                       | <b>26</b> | <b>32</b> | <b>42</b> | <b>53</b> | <b>68</b> | <b>69</b> |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>  |  |                                 |           |           |           |           |           |           |
| 1.                              | Общая физическая подготовка                                    | 153                             | 170       | 154       | 105       | 92        | 103       | 97        |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка                              | 40                              | 50        | 50        | 121       | 107       | 108       | 117       |
| 3.                              | Техническая подготовка   | 20                              | 40        | 40        | 46        | 98        | 141       | 153       |
| 4.                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                         | 24                              | 24        | 64        | 64        | 80        | 80        | 80        |

|                    |  |            |            |            |            |            |            |            |
|--------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 5.                 | Зачетные степенные походы                      |            | 32         | 40         | 48         |            |            |            |
| 6.                 | Зачетный категорийный поход                    |            |            |            |            | 64         | 80         | 96         |
| 7.                 | Участие в соревнованиях                        | 9          | 16         | 24         | 24         | 48         | 48         | 48         |
| 8.                 | Инструкторская и судейская практика            |            |            |            |            |            | 6          | 16         |
| 9.                 | Контрольные тестирования и переводные экзамены | 6          | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 14         |
| <b>ИТОГО часов</b> |  | <b>252</b> | <b>342</b> | <b>382</b> | <b>440</b> | <b>499</b> | <b>576</b> | <b>621</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b> |  | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>414</b> | <b>460</b> | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>690</b> |

Рекомендуемый минимальный состав группы на начальном этапе подготовки – 20-25 человек, в учебно-тренировочном - не менее 10-15 человек. При наборе обучающихся начального этапа 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 зачетных мероприятиях. При комплектовании состава группы рекомендуется тренеру-преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в объединении. Занятия можно проводить с полным составом объединения, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся тренером в зависимости от местных условий деятельности группы. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Тренер должен воспитывать у учащихся умение и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по спортивному туризму, Кодекса путешественника, Закона РФ о туристской деятельности, Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных тренеров, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в одно-трех-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен тренером в зависимости от условий работы группы. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в группе детей.

### ***Актуальность программы***

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстрой-

ства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание туризма. Также все программы, созданные для учреждений дополнительного образования, никак не подходят для детско-юношеский спортивных школ, ввиду специфики работы ДЮСШ. Сотни энтузиастов туризма, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого педагога свои взгляды на туризм и свой профиль. Один, в силу своего небольшого опыта или здоровья, ходит только за город, другой стремится воспитать покорителей Эльбруса, третий не мыслит себе жизни без бурной воды, закручивающей каяк в «бочку» и так далее. Есть, и таких большинство, туристы-универсалы, которые летом ходят в горы, зимой — на лыжах, а весной окунаются в бурную воду на своих утлых судах.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

#### **Основные цели программы:**

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

#### **Задачи программы:**

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога дополнительного образования;
- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.



# ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

## Пояснительная записка

Некоторые элементы туристско-спортивной деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях и уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе потеряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте, менее эффективным будет воздействие природной и социальной среды на развитие личности спортсмена. А специфичность туристско-спортивной деятельности как раз и заключается в непосредственном «столкновении» учащегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

Романтика туристско-спортивной деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей. Широкие педагогические возможности содействуют как детскому, так и взрослому коллективу (родители), сплочению класса вокруг классного руководителя, воспитателя группы продленного дня, ведущим такую работу, вовлечению родительского контингента в учебно-тренировочный процесс, облегчению управления детским коллективом и каждым учащимся. Туристско-спортивная деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: учитель, родители, ученики, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

Программа туристско-спортивной деятельности начального этапа разработана с учетом тесной связи ее с учебно-воспитательной работой школы, работой с группой учащихся. Она может быть использована как в классе (полным его коллективом), так и в группах продленного дня, и в кружках школы и внешкольных учреждений.

Полная реализация программы туристско-спортивной группы во многом будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, реализации стратегической задачи — всестороннего развития учащихся.

## Спортивно оздоровительные группы и группы первой ступени начального этапа подготовки

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах СОГ и НП-1

| №                               | Содержание занятий                                       | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение   | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 2                               | Туристско-краеведческие возможности родного края, района | 2    |    |   |    |     | 2 |    |     |    |   |    |     |
| 3                               | Туристское снаряжение                                    | 4    |    |   |    |     |   | 2  | 2   |    |   |    |     |
| 4                               | Туристский бивак   | 3    |    |   |    |     |   |    |     | 3  |   |    |     |
| 5                               | Подготовка похода  | 3    |    | 3 |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 6                               | Питание в походе   | 2    |    |   |    | 2   |   |    |     |    |   |    |     |
| 7                               | Доврачебная помощь; гигиена                              | 2    |    |   |    | 2   |   |    |     |    |   |    |     |

|                                |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                | туриста   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 8                              | Тактика похода и техника движения на маршруте                 | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 9                              | Обязанности членов группы                                     | 2          |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 10                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка | 2          |           |           |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>24</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  |           |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП   | 153        | 19        | 9         | 18        | 16        | 14        | 18        | 17        | 14        | 6         | 12        | 10        |
| 2                              | СФП   | 40         |           | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 3                              | Техническая подготовка  | 20         |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                        | 24         |           | 8         |           |           |           |           |           |           | 8         | 8         |           |
| 5                              | Участие в соревнованиях                                       | 9          | 3         |           |           |           | 3         |           |           | 3         |           |           |           |
| 6                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                | 6          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>252</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>16</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |   | <b>276</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>16</b> |

## Содержание

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Введение.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детского туриста. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. 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.

#### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### 3. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение 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 для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **4. Туристский бивак.**

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 разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

#### **5. Подготовка похода.**

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.

#### **6. Питание в походе.**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### **7. Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

#### **8. Тактика похода и техника движения на маршруте.**

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. Перестройки 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, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах.

#### **9. Обязанности членов группы.**

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: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### **10. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете 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 соревнования и оформления мест 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 слетов и соревнований.

#### **Практическая подготовка.**

##### **1. ОФП (общая физическая подготовка)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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. Кувьрки (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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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 подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов па-

дения в экстренных ситуациях. 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.

## **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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. Ответ-

дение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ)**

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по 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 «серпантином» 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.

### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. 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. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **5. Участие в соревнованиях.**

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете 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 соревнования и оформления мест 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 слетов и соревнованиях.

### **6. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Получение навыков подготовки к походу 3 степени сложности, умение пользоваться картой и компасом, умение ставить палатку и разводить костер, умение оказывать первую медицинскую помощь

Нормативные требования по ОФП у девочек

| Норматив                    | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|-----------------------------|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек               | 5,8     | 5,9    | 6,4               | 6,9   | 7,4         |
| Прыжок в длину с места, см. | 160     | 150    | 140               | 130   | 125         |
| Прыжок вверх с места, см.   | 20      | 15     | 13                | 11    | 10          |

|  |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 350 | 300 | 250 | 200 | 180 |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,0 | 9,6 |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 800 | 750 | 700 | 650 | 600 |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 9   | 8   | 6   | 4   | 3   |
| Наклон вперед, см.                                       | 15  | 11  | 6   | 0   | -5  |

#### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 5,3     | 5,6    | 6,1               | 6,4   | 7,0         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 175     | 160    | 145               | 130   | 125         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 30      | 25     | 20                | 15    | 10          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 500     | 450    | 400               | 300   | 250         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 8,5     | 8,7    | 8,9               | 9,1   | 9,7         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1150    | 1050   | 1000              | 950   | 900         |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 6       | 5      | 4                 | 3     | 1           |
| Наклон вперед, см.                                       | 11      | 6      | 0                 | -5    | -10         |

#### Формы и методы контроля

Степень подготовленности учащихся в конце года обучения определяется в походе различных степеней сложности, техническая подготовка проверяется на открытых соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов. Специальная физическая подготовка на данном этапе подготовки при сдаче контрольных нормативов не проверяется.

## Группы второй ступени начального этапа подготовки

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах НП-2

| №                               | Содержание занятий                                       | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение   | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 2                               | Туристско-краеведческие возможности родного края, района | 2    |    |   |    |     | 2 |    |     |    |   |    |     |
| 3                               | Туристское снаряжение                                    | 4    |    | 2 |    |     |   |    | 2   |    |   |    |     |
| 4                               | Обязанности членов туристской группы                     | 2    |    |   | 2  |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 5                               | Туристский бивак   | 3    |    |   |    |     |   |    |     |    | 3 |    |     |
| 6                               | Подготовка похода  | 3    |    |   |    |     |   |    |     | 3  |   |    |     |

|                                |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7                              | Питание в походе   | 2          |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           |
| 8                              | Ориентирование в походе и топография                                   | 2          |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 9                              | Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте              | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |
| 10                             | Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста | 2          |           |           | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 11                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка          | 2          |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |  | <b>26</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП  | 170        | 20        | 14        | 24        | 24        | 18        | 22        | 25        | 3         | 10        |           | 10        |
| 2                              | СФП  | 50         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |           | 5         |
| 3                              | Техническая подготовка   | 40         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           | 4         |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                                 | 24         |           | 8         |           |           |           |           |           | 8         | 8         |           |           |
| 5                              | Зачетный степенной поход   | 32         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 32        |
| 6                              | Участие в соревнованиях  | 16         | 3         |           |           |           | 3         |           |           | 10        |           |           |           |
| 7                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                         | 10         | 2         | 2         |           |           |           |           |           | 3         | 3         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |  | <b>342</b> | <b>34</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>34</b> | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>32</b> | <b>19</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |  | <b>368</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>19</b> |

## Содержание

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Введение.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Территория и границы родного края. 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 края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### 3. Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, трюски, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и



топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **4. Обязанности членов туристской группы.**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

#### **5. Туристский бивак.**

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. 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. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

#### **6. Подготовка похода.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### **7. Питание в 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. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **8. Ориентирование в походе и топография.**

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. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **9. Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

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. Перестройки 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, по 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.

#### **10. Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста**

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. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования и я ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. 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.

#### **11. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

#### **Практическая подготовка.**

##### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для фор-

мирования правильной осанки: из различных исходных положениях - 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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 подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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, плавание на время на 25, 50, 100 и более метров.

## **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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, пова-

ленное 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 движений. 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ)**

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе.

### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

### **5. Зачетный степенной поход.**

Участие в некатегорийном спортивном походе 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных

препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

#### **6. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки.

#### **7. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

##### Нормативные требования по ОФП у девочек

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 5,8     | 5,7    | 6,2               | 6,7   | 7,2         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 180     | 170    | 160               | 150   | 145         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 30      | 25     | 21                | 17    | 13          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 450     | 400    | 350               | 300   | 250         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,8     | 7,9    | 8,3               | 8,8   | 9,3         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1000    | 950    | 900               | 850   | 800         |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 11      | 10     | 8                 | 6     | 5           |
| Наклон вперед, см.                                       | 16      | 11     | 6                 | 0     | -5          |

##### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 5,1     | 5,4    | 5,9               | 6,2   | 6,8         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 195     | 180    | 165               | 150   | 145         |
| Прыжок вверх с места, см.                                |         |        |                   |       |             |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 800     | 700    | 650               | 600   | 550         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,5     | 7,6    | 8,1               | 8,6   | 9,3         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1250    | 1200   | 1100              | 1050  | 1000        |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 10      | 7      | 6                 | 3     | 1           |
| Наклон вперед, см.                                       | 11      | 6      | 0                 | -5    | -10         |

#### **Формы и методы контроля**

Степень подготовленности учащихся в конце года обучения определяется в походе различных степеней сложности, техническая подготовка проверяется на открытых соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов. Специальная физическая подготовка на данном этапе подготовки при сдаче контрольных нормативов не проверяется.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **Пояснительная записка**

Второй этап обучения дает спортсменам специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь по этой программе, учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовятся стать инструкторами в этой области. Большая роль

здесь отводится стажировке туриста, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых спортсмену-туристу. В процессе занятий юные спортсмены выполняют несколько контрольных работ, в летнее время участвуют в зачетном путешествии (10—15 дней), во время которого они закрепляют знания, полученные на занятиях в группе, и приобретают значительный опыт по технике и тактике спортивного туризма в горных регионах.

Обучаясь по программе, юные спортсмены также специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике горного и пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строения гор, горному рельефу, топографии гор, особенностям ориентирования в тайге и в средневысотных горах, общей физической и специальной подготовке учащихся к походам по горам. В процессе занятий и во время летнего зачетного похода в горах инструкторы проходят стажировку проводника в таком объеме, который позволит им по достижении восемнадцатилетнего возраста руководить пешими походами 1-4 категории сложности, работать в качестве туристских организаторов и руководителей туристских групп.

Рекомендуется по окончании каждого года обучения проводить зачеты и присваивать соответствующие спортивные звания.

Занятия ориентируют юных спортсменов на избрание таких профессий, как геодезист, топограф, картограф, дают им начальные сведения об этих профессиях, помогают подготовиться к поступлению в соответствующие учебные заведения. Занятия туризмом позволяют и более широко поставить работу по профессиональной ориентации юных спортсменов: во время экскурсий на производства они встретятся с представителями различных профессий.

Занятия топографией, ориентированием на местности и тактикой движения в горах и тайге имеют большое значение для военно-прикладных знаний и допризывной подготовки, для выполнения нормативов по туризму.

Руководствуясь предлагаемой программой, тренер-преподаватель должен составить конкретный план работы группы, который, конечно, будет во многом зависеть от специальности самого тренера, специфического профиля кружка, степени подготовленности детей, географических и климатических условий, местного календаря соревнований и туристских слетов. Все эти особенности должны найти отражение в учебном плане работы группы.

Важнейшим условием успешного обучения и воспитания является сочетание теории и практики. Никогда не следует ограничиваться только тем, что ученики хорошо поняли объясняемую тему, надо добиваться, чтобы они в совершенстве овладели практическими навыками. Каждое занятие необходимо насыщать практической работой и переходить к следующей теме только тогда, когда тренер убедится, что каждый спортсмен выполняет конкретное задание вполне удовлетворительно.

Составляя планы на каждое занятие, тренер должен ставить перед собой ясную цель: какими именно практическими навыками должны овладеть ученики в результате сегодняшнего занятия.

Кроме упражнений по каждой отдельной теме или вопросу (которые, как правило, проводятся непосредственно в спортивном зале), программой предусматриваются комплексные практические занятия по освоению разнообразных навыков туризма и ориентированию в форме различных походов, соревнований и специальных тренировок на местности.

На данном этапе занятий необходимо всячески содействовать специальной организации инструкторской практики учащихся. Сначала это будет работа у себя в классе по организации и проведению туристских походов, оборудованию уголков, выставок по итогам походов, а позже — участие в организации и судействе школьных и районных соревнований по туризму.

Программа предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма — изучение правил туристских соревнований по туристскому многоборью, вопросов организации и проведения таких соревнований среди школьников, оценки их результатов. Желательно,

чтобы спортсмены и сами получили возможность принять участие в таких соревнованиях на первенство района, города или региона.

## Группы первой ступени подготовки учебно-тренировочного этапа

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах УТ-1

| №                               | Содержание занятий   | Часы       | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       |
|---------------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                               | Введение   | 2          | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2                               | Туристско-краеведческие возможности родного края, района               | 2          |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |
| 3                               | Туристское снаряжение  | 4          |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |
| 4                               | Обязанности членов туристской группы                                   | 3          |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 5                               | Туристский бивак   | 3          |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |
| 6                               | Подготовка похода  | 3          |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |
| 7                               | Питание в походе   | 3          |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |
| 8                               | Ориентирование в походе и топография                                   | 2          |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 9                               | Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте              | 3          |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |
| 10                              | Препятствия на маршруте и техника их преодоления                       | 3          |           |           | 1         |           |           | 1         | 1         |           |           |           |           |
| 11                              | Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста | 2          | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 12                              | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка          | 2          |           | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>              |  | <b>32</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |           |
| <b>Практическая подготовка</b>  |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                               | ОФП  | 154        | 15        | 18        | 18        | 27        | 24        | 26        | 4         | 6         | 8         | 7         | 1         |
| 2                               | СФП  | 50         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |           |
| 3                               | Техническая подготовка   | 40         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           |
| 4                               | Учебно-тренировочные спортивные походы                                 | 64         | 8         | 8         | 8         |           |           |           | 24        | 16        |           |           |           |
| 5                               | Зачетный степенной поход   | 40         |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 20        | 20        |
| 6                               | Участие в соревнованиях  | 24         | 3         |           |           |           | 3         |           |           | 3         | 15        |           |           |
| 7                               | Контрольные тестирования и переводные экзамены                         | 10         | 2         | 2         |           |           |           |           |           | 3         | 3         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>              |  | <b>382</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>21</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>              |  | <b>414</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>39</b> | <b>40</b> | <b>39</b> | <b>38</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>38</b> | <b>39</b> | <b>21</b> |

## Содержание

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Введение.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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 коллек-

тива. 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.

## **2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.**

Общегеографическая характеристика родного края; Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

## **3. Туристское снаряжение.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

## **4. Обязанности членов туристской группы.**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

## **5. Туристский бивак.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

## **6. Подготовка к походу.**

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

## **7. Питание в походе.**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

## **8. Ориентирование в походе и топография.**

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. 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.

## **9. Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

## **10. Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**



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.

### **11. Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста**

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 брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. 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. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. 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.

### **12. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристское многоборье». Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

## **Практическая подготовка.**

### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

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.

### **2. СФП (специальная физическая подготовка)**

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 клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ).**

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе.

### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

### **5. Зачетный степенной поход.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в некатегорийном спортивном походе 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

### **6. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

### **7. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

### Нормативные требования по ОФП у девушек

| Норматив  | отлично | хорошо | удовлетво-<br>рительно | плохо | Очень<br>плохо |
|---|---------|--------|------------------------|-------|----------------|
| Бег 30 м, сек   | 5,3     | 5,4    | 5,9                    | 6,4   | 6,9            |
| Прыжок в длину с места, см.                                 | 190     | 180    | 170                    | 160   | 155            |
| Прыжок вверх с места, см.                                   | 33      | 30     | 26                     | 21    | 18             |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя<br>руками из-за головы, см | 500     | 450    | 400                    | 350   | 300            |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                                  | 7,6     | 7,7    | 8,1                    | 8,6   | 9,1            |
| Непрерывный бег в течение 5 мин.,<br>м                      | 1100    | 1050   | 1000                   | 950   | 900            |
| Жим от гимнастической скамейки                              | 13      | 12     | 9                      | 7     | 6              |
| Наклон вперед, см.  | 16      | 11     | 6                      | 0     | -5             |

### Нормативные требования по ОФП у юношей

| Норматив  | отлично | хорошо | удовлетво-<br>рительно | плохо | Очень<br>плохо |
|---|---------|--------|------------------------|-------|----------------|
| Бег 30 м, сек   | 5,0     | 5,1    | 5,6                    | 6,1   | 6,6            |
| Прыжок в длину с места, см.                                 | 210     | 195    | 180                    | 165   | 160            |
| Прыжок вверх с места, см.                                   | 45      | 40     | 35                     | 30    | 25             |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя<br>руками из-за головы, см | 850     | 750    | 700                    | 650   | 600            |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                                  | 7,3     | 7,4    | 7,9                    | 8,4   | 8,9            |
| Непрерывный бег в течение 5 мин.,<br>м                      | 1300    | 1250   | 1200                   | 1100  | 1050           |
| Подтягивание, кол-во раз                                    | 11      | 8      | 7                      | 4     | 2              |
| Наклон вперед, см.  | 11      | 6      | 0                      | -5    | -10            |

### Нормативные требования по СФП

| Норматив                           | юноши |    |    |    |    | Девушки |    |    |    |    |
|------------------------------------|-------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|                                    | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Приседание на одной ноге, кол-во   | 7     | 5  | 4  | 3  | 2  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Челночный бег через гору 3x20, сек | 26    | 27 | 28 | 29 | 30 | 28      | 29 | 30 | 31 | 32 |
| Отжимание лежа в упоре, кол-во     | 4     | 3  | 2  | 1  | 0  | -       | -  | -  | -  | -  |

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив                      | юноши |   |   |   |   | Девушки |   |   |   |   |
|-------------------------------|-------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|                               | 5     | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узлы (кол-во узлов за 3 мин.) | 6     | 5 | 4 | 3 | 2 | 6       | 5 | 4 | 3 | 2 |

## Группы второй ступени подготовки учебно-тренировочного этапа

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах УТ-2

| №                               | Содержание занятий | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--------------------|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                    |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение           | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |

|                                |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2                              | Туристско-краеведческие возможности родного края, района      | 2          |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           |
| 3                              | Туристское снаряжение   | 4          | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 4                              | Обязанности членов туристской группы                          | 3          |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 5                              | Туристский бивак  | 3          |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |
| 6                              | Подготовка похода   | 3          |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |
| 7                              | Питание в походе  | 3          |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |
| 8                              | Ориентирование в походе и топография                          | 2          |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 9                              | Препятствия на маршруте и техника их преодоления              | 4          |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 10                             | Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте     | 4          |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |
| 11                             | Доврачебная помощь; гигиена туриста                           | 2          | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 12                             | Экстремальные ситуации в походе. Аварийный бивак              | 3          |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |
| 13                             | Организация и проведение поисково-спасательных работ          | 3          |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 14                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка | 2          |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 15                             | Судейство соревнований и слетов                               | 2          |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>42</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |           |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП   | 105        | 9         | 12        | 8         | 15        | 13        | 15        | 10        | 6         | 16        | 1         |           |
| 2                              | СФП   | 121        | 15        | 12        | 14        | 15        | 15        | 15        | 11        | 10        | 14        |           |           |
| 3                              | Техническая подготовка  | 46         | 6         | 6         |           | 8         | 8         | 8         | 4         |           | 6         |           |           |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                        | 48         | 8         | 8         | 16        |           |           |           | 16        |           |           |           |           |
| 5                              | Зачетный категорийный поход I КС                              | 64         |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 44        | 20        |
| 6                              | Участие в соревнованиях                                       | 24         |           |           |           |           | 3         |           |           | 21        |           |           |           |
| 7                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                | 10         | 2         | 2         |           |           |           |           |           | 4         | 2         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>418</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>39</b> | <b>38</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>38</b> | <b>45</b> | <b>20</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |   | <b>460</b> | <b>45</b> | <b>45</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>45</b> | <b>45</b> | <b>43</b> | <b>45</b> | <b>20</b> |

## Содержание

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Введение.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд 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.

### **3. Туристское снаряжение.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

### **4. Обязанности членов туристской группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия, необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения, продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; - неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

### **5. Туристский бивак.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление 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.

### **6. Подготовка похода.**

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров - руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

### **7. Питание в походе.**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

### **8. Ориентирование в походе и топография.**

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 топо-карты. 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.

### **9. Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**

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

#### **10. Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

#### **11. Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение 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 (при соблюдении правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **12. Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах..

#### **13. Организация и проведение поисково-спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **14. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

#### **15. Судейство соревнований и слетов.**

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных

## **Практическая подготовка.**

### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

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.

### **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ).**

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 упражнениями туристской техники. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-

тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

#### **5. Зачетный категорийный поход 1 к.с.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 1 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

#### **6. Участие в соревнованиях.**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### **7. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

Нормативные требования по ОФП у девушек

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 5,0     | 5,1    | 5,6               | 6,2   | 6,6         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 200     | 190    | 180               | 170   | 160         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 36      | 32     | 29                | 25    | 21          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 600     | 500    | 450               | 400   | 350         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,4     | 7,5    | 7,8               | 8,4   | 9,0         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1150    | 1100   | 1050              | 1000  | 950         |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 18      | 15     | 12                | 9     | 8           |
| Наклон вперед, см.                                       | 16      | 11     | 6                 | 0     | -5          |

Нормативные требования по ОФП у юношей

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,7     | 4,8    | 5,3               | 5,8   | 6,3         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 225     | 210    | 195               | 180   | 175         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 50      | 45     | 40                | 35    | 30          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 1000    | 900    | 850               | 800   | 700         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,0     | 7,1    | 7,6               | 8,1   | 8,6         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1350    | 1300   | 125               | 1200  | 1100        |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 12      | 9      | 8                 | 5     | 3           |
| Наклон вперед, см.                                       | 11      | 6      | 0                 | -5    | -10         |



### Нормативные требования по СФП

| Норматив                                   | юноши |     |    |     |     | Девушки |     |    |     |     |
|--|-------|-----|----|-----|-----|---------|-----|----|-----|-----|
|  | 5     | 4   | 3  | 2   | 1   | 5       | 4   | 3  | 2   | 1   |
| Приседание на одной ноге, кол-во           | 9     | 7   | 5  | 3   | 2   | 7       | 5   | 4  | 2   | 1   |
| Лазание по сдвоенной основной веревке, м.  | 2     | 1,5 | 1  | 0,8 | 0,3 | 2       | 1,5 | 1  | 0,8 | 0,3 |
| Челночный бег через гору 3x20, сек         | 25    | 26  | 27 | 28  | 29  | 27      | 28  | 29 | 30  | 31  |
| Отжимание лежа в упоре, кол-во             | 6     | 5   | 4  | 3   | 2   | -       | -   | -  | -   | -   |
| Подтягивание в висе на перекладине, кол-во | 4     | 3   | 2  | 1   | 0   | 3       | 2   | 1  | 0   | 0   |

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив                            | юноши |      |      |      |      | Девушки |      |      |   |      |
|-------------------------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|---|------|
|                                     | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2 | 1    |
| Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)       | 6     | 5    | 4    | 3    | 2    | 6       | 5    | 4    | 3 | 2    |
| Установка палатки, мин              | 3,30  | 3,50 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 4       | 4,20 | 4,40 | 5 | 5,20 |
| Одевание страховочной системы, мин. | 3,30  | 4    | 4,30 | 5    | 5,30 | 3,30    | 4    | 4,30 | 5 | 5,30 |

## Группы третьей ступени подготовки учебно-тренировочного этапа

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах УТ-3

| №                               | Содержание занятий | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--------------------|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                    |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение.          | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |

|                                |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2                              | Туристско-краеведческие возможности родного края, района      | 2          |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           |
| 3                              | Туристское снаряжение   | 4          | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 4                              | Подготовка похода   | 3          |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |
| 5                              | Обязанности членов группы                                     | 4          |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 6                              | Питание в походе.   | 4          |           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 7                              | Тактика похода и техника движения на маршруте                 | 6          |           |           | 3         |           |           |           | 3         |           |           |           |           |
| 8                              | Препятствия на маршруте и техника их преодоления              | 6          |           |           |           |           |           |           | 3         |           | 3         |           |           |
| 9                              | Туристский бивак  | 3          |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |
| 10                             | Топография и ориентирование на местности                      | 4          |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 11                             | Доврачебная помощь; гигиена туриста                           | 3          | 1         |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |
| 12                             | Экстремальная ситуация в походе, аварийный бивак              | 3          |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           |
| 13                             | Организация и проведение поисково-спасательных работ          | 3          |           | 3         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 14                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка | 4          |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |
| 15                             | Судейство соревнований и слетов                               | 2          |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>53</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  |           |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП   | 92         | 7         | 11        | 7         | 15        | 14        | 18        | 1         | 10        | 3         | 6         |           |
| 2                              | СФП   | 107        | 8         | 12        | 8         | 16        | 14        | 14        | 11        | 11        | 4         | 9         |           |
| 3                              | Техническая подготовка  | 98         | 8         | 11        | 8         | 15        | 14        | 13        | 10        | 10        | 3         | 6         |           |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                        | 80         | 8         | 8         | 24        |           |           |           | 24        | 8         | 8         |           |           |
| 5                              | Зачетный поход I категории сложности                          | 64         |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 31        | 33        |
| 6                              | Участие в соревнованиях                                       | 48         | 14        | 3         |           |           | 3         |           |           | 3         | 25        |           |           |
| 7                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                | 10         | 2         | 2         |           |           |           |           |           | 4         | 2         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>499</b> | <b>47</b> | <b>47</b> | <b>47</b> | <b>46</b> | <b>45</b> | <b>45</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>45</b> | <b>52</b> | <b>33</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |   | <b>552</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>33</b> |

## Теоретическая подготовка.

### 1. Введение.

Российский массовый туризм. Школьный туризм, его цели, задачи и организационные формы. Туризм как спорт и отдых. История развития туризма в России и СССР. Туризм и комплекс нормативов. Туристская краеведческая экспедиция «Моя Родина — СССР». Общий обзор туристских возможностей России. Виды туризма, сезонность. Школьный туризм, его цели, задачи, организационные формы. Работа отделения спортивного туризма ДЮСШ. Основные организационные вопросы работы отделения.

### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Физико-географическое и политико-административное положение родного края, его границы и площадь, рельеф, гидрографическая сеть, климат, растительность, животный мир, почвы, полезные ископаемые, население, хозяйство, культура. Краткие сведения об историческом, революционном прошлом родного края; перспективы его развития. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники, музеи. Рекомендуемые экскурсии и маршруты походов и многодневных путешествий по родному краю.

### 3. Туристское снаряжение.

Виды снаряжения. Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, кухонные, очаговые принад-

лежности). Одежда, обувь туриста. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, солнцезащитные очки. Выбор снаряжения, уход за ним в походе, сушка, ремонт, консервация. Ремонтный набор.

#### **4. Подготовка похода.**

Сбор сведений о районе путешествия (об особенностях рельефа, метеоусловий и других местных факторов, влияющих на выбор и прохождение маршрута); связь с местными краеведами, школами, организациями. Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Тактическая проработка схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, резерв времени на неблагоприятную погоду, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения отдельных участков маршрута. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного отрезка пути (в походе). Подготовка снаряжения и продуктов питания. Предпоходная тренировка, тренировочные выходы на местность.

#### **5. Обязанности членов группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения, продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; - неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

#### **6. Питание в походе.**

Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Нормы закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Сублимированные продукты и питательные смеси. Способы хранения продуктов, рекомендации по их укладке и транспортировке. Суточный рацион туриста. Режим питания в походе по горной местности. Водно-солевой режим на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

#### **7. Тактика похода и техника движения на маршруте.**

Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, страховка спутника, групповая). Обязанности туриста во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме («проводник», «булинь», «прямой», «схватывающий», «стремя», «беседка», «брамшкотовый»). Их назначение и применение. Приемы страховки в зависимости от характера маршрута (страховка через плечо, сидя, через поясицу, выступ, крюк, ледоруб, комбинированная страховка). Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Представление о различном трении веревки (о куртку, рукавицы, выступ, ледоруб, карабин).

#### **8. Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, за-

крытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне.

#### **9. Туристский бивак.**

Требования к биваку в равнинной и горной местностях: безопасность, комфортность (наличие воды, топлива, ровных площадок для установки палаток, защищенность от ветра, возможности для организации туалета и т. д.), эстетичность. Организация ночлега в различных условиях: в зоне леса, на травянистом склоне, осыпях и моренах. Расчет времени для устройства ночлега. Последовательность проведения бивачных работ, их распределение среди участников группы. Костер. Виды костров, оборудование костра и прилегающего пространства, разжигание костра (в том числе, в непогоду), защита от ветра, положение костра относительно палаток, деревьев и кустарников. Безопасность при нахождении у костра. Бережное отношение к природе при оборудовании костра. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

#### **10. Топография и ориентирование на местности.**

Основные сведения по топографии (карты, схемы, кроки, масштабы, страны света, географическая сетка, географические координаты). Компас и его устройство. Азимут. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтالي, высота сечения. Основные топографические знаки. Изображение специфических форм горного рельефа на картах и схемах.

#### **11. Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Общая гигиена как средство поддержания и укрепления здоровья туриста, его спортивной формы. Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Режим отдыха, питания и питья. Основные виды заболеваний и травм в походах по горной местности, горная болезнь. Профилактика заболеваний и травматизма, средства и способы оказания доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

#### **12. Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах..

#### **13. Организация и проведение поисково-спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **14. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

#### **15. Судейство соревнований и слетов.**

Проведение туристских соревнований с учащимися младших классов. Участие в работе судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

### **Практическая подготовка.**

#### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

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.

## **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## **3. Техническая подготовка (ТТМ).**

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 упражнениями туристской техники. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне. Организация пере-

прав через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

#### 4. Учебно-тренировочные спортивные походы.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

#### 5. Зачетный категорийный поход 1 к.с.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 1 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

#### 6. Участие в соревнованиях.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### 7. Контрольные тестирования и переводные экзамены.

Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

#### Нормативные требования по ОФП у девушек

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,8     | 4,9    | 5,4               | 5,9   | 6,4         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 210     | 200    | 190               | 180   | 170         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 40      | 36     | 32                | 28    | 25          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 700     | 600    | 550               | 500   | 450         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,2     | 7,3    | 7,6               | 8,2   | 8,8         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1200    | 1150   | 1100              | 1050  | 1000        |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 19      | 17     | 14                | 10    | 9           |
| Наклон вперед, см.                                       | 16      | 11     | 6                 | 0     | -5          |

#### Нормативные требования по ОФП у юношей

| Норматив | отлично | хорошо | удовлетво- | плохо | Очень |
|----------|---------|--------|------------|-------|-------|
|----------|---------|--------|------------|-------|-------|

|  |      |      |        |      |       |
|--|------|------|--------|------|-------|
|  |      |      | хорошо |      | плохо |
| Бег 30 м, сек  | 4,4  | 4,5  | 5,0    | 5,5  | 6,0   |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 235  | 220  | 205    | 190  | 185   |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 55   | 50   | 45     | 40   | 35    |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 1200 | 1100 | 1000   | 900  | 800   |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 6,8  | 6,9  | 7,4    | 7,9  | 8,4   |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1400 | 1350 | 1300   | 1250 | 1150  |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 13   | 10   | 9      | 6    | 4     |
| Наклон вперед, см.                                       | 11   | 6    | 0      | -5   | -10   |

#### Нормативные требования по СФП

| Норматив                                   | юноши |    |     |    |     | Девушки |    |     |    |     |
|--|-------|----|-----|----|-----|---------|----|-----|----|-----|
|  | 5     | 4  | 3   | 2  | 1   | 5       | 4  | 3   | 2  | 1   |
| Приседание на одной ноге, кол-во           | 11    | 9  | 7   | 5  | 3   | 9       | 7  | 5   | 3  | 2   |
| Лазание по сдвоенной основной веревке, м.  | 2,5   | 2  | 1,5 | 1  | 0,5 | 2,5     | 2  | 1,5 | 1  | 0,5 |
| Челночный бег через гору 3x20, сек         | 24    | 25 | 26  | 27 | 28  | 26      | 27 | 28  | 29 | 30  |
| Отжимание лежа в упоре, кол-во             | 8     | 7  | 6   | 5  | 4   | -       | -  | -   | -  | -   |
| Подтягивание в висе на перекладине, кол-во | 6     | 5  | 4   | 3  | 2   | 4       | 3  | 2   | 1  | 0   |

#### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив                            | юноши |      |      |      |      | Девушки |      |   |      |      |
|-------------------------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|---|------|------|
|                                     | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3 | 2    | 1    |
| Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)       | 10    | 9    | 8    | 7    | 6    | 10      | 9    | 8 | 7    | 6    |
| Установка палатки, мин              | 3,10  | 3,30 | 4    | 4,30 | 5    | 3       | 3,30 | 4 | 4,30 | 5    |
| Одевание страховочной системы, мин. | 3     | 3,30 | 4    | 4,30 | 5    | 3       | 3,30 | 4 | 4,30 | 5    |
| ПТС по перилам, мин                 | 4     | 4,20 | 4,40 | 5    | 5,20 | 4,20    | 4,40 | 5 | 5,20 | 5,40 |
| Работа с альпенштоком, мин          | 3     | 3,30 | 4    | 4,30 | 5    | 4       | 4,30 | 5 | 5,30 | 6    |

## Группы четвертой степени подготовки учебно-тренировочного этапа

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах УТ-4

| №                               | Содержание занятий                               | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение.  | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 2                               | Туристско-краеведческие возможности родного края | 2    |    |   |    | 2   |   |    |     |    |   |    |     |
| 3                               | Туристское снаряжение.                           | 6    | 2  | 2 | 2  |     |   |    |     |    |   |    |     |

|                                |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4                              | Обязанности членов туристской группы                          | 4          |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 5                              | Туристский бивак.   | 3          |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |
| 6                              | Подготовка похода   | 6          |           |           |           |           |           | 3         |           | 3         |           |           |           |
| 7                              | Питание в походе  | 4          |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 8                              | Ориентирование в походе и топография                          | 6          |           |           | 3         | 3         |           |           |           |           |           |           |           |
| 9                              | Препятствия на маршруте и техника их преодоления              | 6          |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           | 3         |           |
| 10                             | Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте     | 6          |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           | 3         |           |
| 11                             | Доврачебная помощь; гигиена туриста                           | 4          | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 12                             | Экстремальные ситуации в походе. Аварийный бивак              | 6          |           |           |           |           | 3         |           |           |           | 3         |           |           |
| 13                             | Организация и проведение поисково-спасательных работ          | 6          |           | 3         |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |
| 14                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка | 4          |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |
| 15                             | Судейство соревнований и слетов                               | 3          |           |           |           |           | 1         |           |           | 2         |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>68</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП   | 103        | 12        | 13        | 7         | 17        | 16        | 16        | 8         | 10        | 4         |           |           |
| 2                              | СФП   | 108        | 12        | 12        | 8         | 17        | 16        | 16        | 11        | 12        | 4         |           |           |
| 3                              | Техническая подготовка  | 141        | 14        | 14        | 14        | 21        | 17        | 21        | 8         | 19        | 4         | 5         | 4         |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                        | 80         | 8         | 8         | 24        |           |           |           | 24        | 8         | 8         |           |           |
| 5                              | Зачетный категорийный поход II КС                             | 80         |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 50        | 30        |
| 6                              | Участие в соревнованиях                                       | 48         | 4         | 8         |           |           | 3         |           |           | 3         | 30        |           |           |
| 7                              | Инструкторская и судейская подготовка                         | 6          | 2         |           |           |           | 2         |           | 2         |           |           |           |           |
| 8                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                | 10         | 4         |           |           |           |           |           |           | 3         | 3         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>576</b> | <b>56</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>55</b> | <b>54</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>55</b> | <b>34</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |   | <b>644</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>34</b> |

## Теоретическая подготовка.

### 1. Введение.

Развитие туризма, альпинизма, детского туризма в России. Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928 году. Зарождение российского альпинизма. Восхождение студентов Тбилисского университета под руководством профессора Г.П. Николадзе на Казбек 28 августа 1923 г. Особенности спортивного туризма. Специфика горной местности: изменение с высотой солнечной радиации и атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутосклонных, наличие скал, развалов, осыпей, россыпей, снегов, ледников; резкая смена погодных условий; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация.

### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира (Альпы, Гималаи, Каракорум, Гиндукуш, Атласские горы, Килиманджаро, Кордильеры). Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай, другие горные системы СНГ. Краткая характеристика их физико-географических особенностей. Современные и перспективные возможности для развития туризма. Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы. Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа: горная страна, горная группа, горный узел, горный хребет, плато, долина, терраса, ущелье, теснина. Отдельные элементы форм горного рельефа: вершина, пик, гребень, склон, ребро, контра-форс, желоб, кулуар, кары, цирк, стена, осыпь, бараньи лбы. Ледники и их типы: покровные, долинные, каровые, висячие, переметные, возрожденные; открытые и закрытые. Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины и их виды: подгорные (бергшруды), поперечные,



продольные, боковые, рантовые (ранткюфты), радиальные. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные.

### **3. Туристское снаряжение.**

Виды снаряжения и его назначение (повторение и углубление темы первого года занятий). Бивачное снаряжение (палатки, кухонные и костровые принадлежности, примус, скороварки), правила безопасной эксплуатации его. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение (ледоруб, альпеншток, основная и вспомогательная веревки, карабины, скальные и ледовые крючья, молотки, страховочные пояса, личные репшнуры, солнцезащитные очки и пр.). Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

### **4. Обязанности членов группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; - неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

### **5. Туристский бивак.**

Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах — безопасность. Организация ночлега в различных условиях горной местности (в лесу, в долине, на травянистых склонах, осыпях, моренах). Особенности ночлегов выше лесной зоны, в ледниковой зоне, при отсутствии естественного топлива. Заблаговременный выбор бивака. Расчет времени для устройства ночлега. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Требования к месту привала: наличие воды, топлива, защита от ветра, раннее солнце на месте бивака и т. д. Костер. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Разжигание костра в нормальных погодных условиях и в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение к природе. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

### **6. Подготовка похода.**

Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями. Тактическая проработка с учащимися схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на переживание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

## **7. Питание в походе.**

Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз в многодневном походе, их организация. Пополнение пищевых запасов на маршруте.

## **8. Ориентирование в походе и топография.**

Изображение горного рельефа на карте, схеме; шкала заложения. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах (ущелья, ледники, бараньи лбы, осыпи и пр.), их характеристика по картографическому материалу.

## **9. Препятствия на маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Основы страховки и само страховки. снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховки, взаимная страховка, страховка партнера, групповая страховка, одновременная и попеременная страховка). Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме («проводник», «булинь», «прямой», «схватывающий», «брамшкотовый», «грудная обвязка», «стремя», «удавка», «беседка», «контрольный»). Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясницу, через выступ). Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение веревки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин. Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация. Движение по натянутым перилам.

## **10. Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана — безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом отдыха и питания). Порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам и гребням. Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного осмотра и выбора пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

## **11. Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Особенности горного климата (понижение атмосферного давления, уменьшенное содержание кислорода, резкое колебание суточных температур, солнечная радиация). Реакция нервной системы (быстрая утомляемость, понижение внимания, ослабление волн, расстройство координации движений и вестибулярного аппарата). Соблюдение правил личной гигиены (гигиена одежды и обуви), режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

## **12. Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селявые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов; открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодными-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для горного путешествия, неправильными действиями туристов. Необходимость правильного подбора группы, систематиче-

ских физических и технических тренировок, тщательного медосмотра, детальной разработки маршрута и правильной организации акклиматизации, подбора необходимого снаряжения и питания. Дисциплина на маршруте. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу; при организации бивака. Примеры несчастных случаев с их анализом. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

### **13. Организация и проведение поисково-спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **14. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

### **15. Судейство соревнований и слетов.**

Проведение туристских соревнований с учащимися младших классов. Участие в работе судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

## **Практическая подготовка.**

### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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 подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов па-

дения в экстренных ситуациях. 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.

## **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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. Ответ-

дение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ).**

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 упражнениями туристской техники. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне. Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

### **5. Зачетный категорийный поход 2 к.с.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 2 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Прове-

дение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

#### **6. Участие в соревнованиях.**

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. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### **7. Инструкторская и судейская подготовка.**

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы. Принципы обучения: принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность), принцип гуманизации, целостность (системность и логическая последовательность изложения материала), принцип демократизации, принцип культуросообразности. Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

#### **8. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

##### Нормативные требования по ОФП у девушек

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,6     | 4,7    | 5,1               | 5,6   | 6,1         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 220     | 210    | 200               | 190   | 180         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 45      | 40     | 36                | 32    | 29          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 800     | 700    | 650               | 600   | 550         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 7,0     | 7,1    | 7,4               | 7,8   | 8,3         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1250    | 1200   | 1150              | 1100  | 1050        |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 22      | 19     | 16                | 12    | 11          |
| Наклон вперед, см.                                       | 16      | 11     | 6                 | 0     | -5          |

##### Нормативные требования по ОФП у юношей

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,3     | 4,4    | 4,8               | 5,3   | 5,8         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 250     | 235    | 220               | 205   | 200         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 60      | 55     | 50                | 45    | 40          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 1500    | 1400   | 1300              | 1200  | 1100        |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 6,5     | 6,7    | 7,2               | 7,7   | 8,2         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1450    | 1400   | 1350              | 1300  | 1250        |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 14      | 11     | 10                | 7     | 5           |
| Наклон вперед, см.                                       | 11      | 6      | 0                 | -5    | -10         |

##### Нормативные требования по СФП

| Норматив                                   | юноши |     |    |     |    | Девушки |     |    |     |    |
|--|-------|-----|----|-----|----|---------|-----|----|-----|----|
|  | 5     | 4   | 3  | 2   | 1  | 5       | 4   | 3  | 2   | 1  |
| Приседание на одной ноге, кол-во           | 13    | 11  | 9  | 7   | 5  | 11      | 9   | 7  | 5   | 3  |
| Лазание по сдвоенной основной веревке, м.  | 3     | 2,5 | 2  | 1,5 | 1  | 3       | 2,5 | 2  | 1,5 | 1  |
| Челночный бег через гору 3x20, сек         | 23    | 24  | 25 | 26  | 27 | 25      | 26  | 27 | 28  | 29 |
| Отжимание лежа в упоре, кол-во             | 10    | 9   | 8  | 7   | 6  | -       | -   | -  | -   | -  |
| Подтягивание в висе на перекладине, кол-во | 8     | 7   | 6  | 5   | 4  | 5       | 4   | 3  | 2   | 1  |

#### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив                            | юноши |      |      |      |      | Девушки |      |      |      |      |
|-------------------------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                     | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)       | 8     | 7    | 6    | 5    | 4    | 8       | 7    | 6    | 5    | 4    |
| Установка палатки, мин              | 3     | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,30    | 3,40 | 3,50 | 4    | 4,10 |
| Одевание страховочной системы, мин. | 2,30  | 3    | 3,30 | 4    | 4,30 | 2,30    | 3    | 3,30 | 4    | 4,30 |
| ПТС по перилам, мин                 | 3,20  | 3,40 | 4    | 4,20 | 4,40 | 3,40    | 4    | 4,20 | 4,40 | 5    |
| Работа с альпенштоком, мин          | 2,30  | 3    | 3,30 | 4    | 4,30 | 3,30    | 4    | 4,30 | 5    | 5,30 |
| Вертикальный маятник, м.            | 3,5   | 3,25 | 3    | 2,75 | 2,5  | 3       | 2,75 | 2,5  | 2,25 | 2    |
| Горизонтальный маятник, мин.        | 1,30  | 1,40 | 1,50 | 2    | 2,10 | 1,50    | 2    | 2,10 | 2,20 | 2,30 |

## Группы пятой степени подготовки учебно-тренировочного этапа

### Учебный план-график для занятий спортивным туризмом в группах УТ-5

| №                               | Содержание занятий                                       | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|---------------------------------|--|------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  |      |    |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 1                               | Введение.  | 2    | 2  |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 2                               | Туристско-краеведческие возможности родного края, района | 2    |    |   |    | 2   |   |    |     |    |   |    |     |
| 3                               | Туристское снаряжение.                                   | 4    | 2  |   | 2  |     |   |    |     |    |   |    |     |
| 4                               | Подготовка похода  | 3    |    |   |    |     |   |    |     | 3  |   |    |     |
| 5                               | Обязанности членов туристской группы                     | 4    |    |   | 2  |     |   |    |     |    | 2 |    |     |
| 6                               | Питание в походе   | 4    |    |   |    | 2   |   |    |     |    | 2 |    |     |

|                                |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7                              | Тактика похода и техника движения на маршруте                 | 6          |           | 3         |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |
| 8                              | Препятствия на маршруте и техника их преодоления              | 6          |           |           |           |           |           |           | 3         |           | 3         |           |           |
| 9                              | Туристский бивак  | 3          |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |
| 10                             | Ориентирование в походе и топография                          | 6          |           |           | 3         | 3         |           |           |           |           |           |           |           |
| 11                             | Гигиена туриста, доврачебная помощь                           | 4          | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 12                             | Экстремальные ситуации в походе. Аварийный бивак              | 6          |           |           |           |           |           | 3         | 3         |           |           |           |           |
| 13                             | Организация и проведение поисково-спасательных работ          | 6          |           | 3         |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |
| 14                             | Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка | 9          |           |           |           |           |           | 3         | 3         |           | 3         |           |           |
| 15                             | Судейство соревнований и слетов                               | 4          |           |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>69</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>7</b>  |           |           |
| <b>Практическая подготовка</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                              | ОФП   | 97         | 14        | 15        | 8         | 14        | 15        | 11        | 7         | 6         | 7         |           |           |
| 2                              | СФП   | 117        | 14        | 15        | 12        | 17        | 15        | 20        | 7         | 8         | 9         |           |           |
| 3                              | Техническая подготовка  | 153        | 18        | 18        | 12        | 26        | 24        | 22        | 9         | 10        | 9         | 5         |           |
| 4                              | Учебно-тренировочные спортивные походы                        | 80         | 8         | 8         | 24        |           |           |           | 32        | 8         |           |           |           |
| 5                              | Зачетный категорийный поход III КС                            | 96         |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 61        | 35        |
| 6                              | Участие в соревнованиях                                       | 48         |           |           |           |           |           |           |           | 24        | 24        |           |           |
| 7                              | Инструкторская и судейская подготовка                         | 16         |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |
| 8                              | Контрольные тестирования и переводные экзамены                | 14         | 6         |           |           |           |           |           |           |           | 8         |           |           |
| <b>ИТОГО часов</b>             |   | <b>621</b> | <b>60</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>59</b> | <b>56</b> | <b>55</b> | <b>57</b> | <b>58</b> | <b>59</b> | <b>66</b> | <b>35</b> |
| <b>ВСЕГО часов</b>             |   | <b>690</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>66</b> |

## Теоретическая подготовка.

### 1. Введение.

Необходимость физической подготовки для горных туристов. Круглогодичная подготовка (общая и специальная физическая подготовка). Группы мышц, несущие основные нагрузки в горном походе. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие вестибулярного аппарата под нагрузкой. значение психологической подготовки к походу в горах. Психологическая совместимость участников. Взаимоотношения руководителя с участниками, участников между собой. Понятие о лидере в группе. Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

### 2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Общая физико-географическая характеристика, основные хребты и долины, гидрографическая сеть, характер рельефа, климат, транспортные возможности, исторические места, экскурсионные объекты. Наиболее популярные туристские маршруты в районе. Подготовка участниками группы докладов об участках предстоящего маршрута (рельеф, рациональный путь движения, исторические и современные народнохозяйственные объекты).

### 3. Туристское снаряжение.

Виды снаряжения и его назначение (повторение и углубление темы первого года занятий). Бивачное снаряжение (палатки, кухонные и костровые принадлежности, примус, скороварки), правила безопасной эксплуатации его. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение (ледоруб, альпеншток, основная и вспомогательная веревки, карабины, скальные и ледовые крючья, молотки, страховочные пояса, личные репшнуры, солнцезащитные очки и пр.). Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

### 4. Подготовка похода.

Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение маршрута, связь с местными краеведами,



школами, организациями. Тактическая проработка с учащимися схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на переживание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

#### **5. Обязанности членов группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; - неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

#### **6. Питание в походе.**

Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз в многодневном походе, их организация. Пополнение пищевых запасов на маршруте.

#### **7. Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана — безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом отдыха и питания). Порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам и гребням. Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного осмотра и выбора пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

#### **8. Препятствия на маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховки, взаимная страховка, страховка партнера, групповая страховка, одновременная и попеременная страховка). Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме («проводник», «булинь», «прямой», «схватывающий», «брамшкотовый», «грудная обвязка», «стремя», «удавка», «беседка», «контрольный»). Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясницу, через выступ). Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение веревки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин. Передвижение в связках. Порядок движения, количествен-

ный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация. Движение по натянутым перилам.

### **9. Туристский бивак.**

Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах — безопасность. Организация ночлега в различных условиях горной местности (в лесу, в долине, на травянистых склонах, осыпях, моренах). Особенности ночлегов выше лесной зоны, в ледниковой зоне, при отсутствии естественного топлива. Заблаговременный выбор бивака. Расчет времени для устройства ночлега. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Требования к месту привала: наличие воды, топлива, защита от ветра, раннее солнце на месте бивака и т. д. Костер. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Разжигание костра в нормальных погодных условиях и в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение к природе. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

### **10. Ориентирование в походе и топография.**

Изображение горного рельефа на карте, схеме; шкала заложения. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах (ущелья, ледники, бараньи лбы, осыпи и пр.), их характеристика по картографическому материалу.

### **11. Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Особенности горного климата (понижение атмосферного давления, уменьшенное содержание кислорода, резкое колебание суточных температур, солнечная радиация). Реакция нервной системы (быстрая утомляемость, понижение внимания, ослабление волн, расстройство координации движений и вестибулярного аппарата). Соблюдение правил личной гигиены (гигиена одежды и обуви), режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

### **12. Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов; открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для горного путешествия, неправильными действиями туристов. Необходимость правильного подбора группы, систематических физических и технических тренировок, тщательного медосмотра, детальной разработки маршрута и правильной организации акклиматизации, подбора необходимого снаряжения и питания. Дисциплина на маршруте. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу; при организации бивака. Примеры несчастных случаев с их анализом. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

### **13. Организация и проведение поисково-спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **14. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

### **15. Судейство соревнований и слетов.**

Проведение туристских соревнований с учащимися младших классов. Участие в работе судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

## **Практическая подготовка.**

### **1. ОФП (общая физическая подготовка).**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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 подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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.

### **2. СФП (специальная физическая подготовка).**

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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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 движений. 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **3. Техническая подготовка (ТТМ).**

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 упражнениями туристской техники. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонет-

ными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне. Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

#### **4. Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

#### **5. Зачетный категорийный поход 3 к.с.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 3 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

#### **6. Участие в соревнованиях.**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### **7. Инструкторская и судейская подготовка.**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определе-

ние последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

### 8. Контрольные тестирования и переводные экзамены.

Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

#### Нормативные требования по ОФП у девушек

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,5     | 4,7    | 4,9               | 5,4   | 5,9         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 225     | 215    | 205               | 200   | 190         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 50      | 45     | 40                | 36    | 33          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 900     | 800    | 750               | 700   | 650         |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 6,9     | 7,0    | 7,3               | 7,7   | 8,2         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1300    | 1250   | 1200              | 1150  | 1100        |
| Жим от гимнастической скамейки                           | 23      | 21     | 18                | 14    | 13          |
| Наклон вперед, см.                                       | 16      | 11     | 6                 | 0     | -5          |

#### Нормативные требования по ОФП у юношей

| Норматив   | отлично | хорошо | удовлетворительно | плохо | Очень плохо |
|--|---------|--------|-------------------|-------|-------------|
| Бег 30 м, сек  | 4,2     | 4,3    | 4,6               | 5,1   | 5,0         |
| Прыжок в длину с места, см.                              | 260     | 240    | 230               | 210   | 205         |
| Прыжок вверх с места, см.                                | 65      | 60     | 55                | 50    | 45          |
| Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см | 1600    | 1500   | 1400              | 1300  | 1200        |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                               | 6,5     | 6,6    | 7,1               | 7,6   | 8,1         |
| Непрерывный бег в течение 5 мин., м                      | 1500    | 1450   | 1400              | 1350  | 1300        |
| Подтягивание, кол-во раз                                 | 16      | 12     | 11                | 8     | 6           |
| Наклон вперед, см.                                       | 11      | 6      | 0                 | -5    | -10         |

#### Нормативные требования по СФП

| Норматив                                   | юноши |     |    |     |    | Девушки |     |    |     |    |
|--|-------|-----|----|-----|----|---------|-----|----|-----|----|
|  | 5     | 4   | 3  | 2   | 1  | 5       | 4   | 3  | 2   | 1  |
| Приседание на одной ноге, кол-во           | 15    | 13  | 11 | 9   | 7  | 13      | 11  | 9  | 7   | 5  |
| Лазание по сдвоенной основной веревке, м.  | 4     | 3,5 | 3  | 2,5 | 2  | 4       | 3,5 | 3  | 2,5 | 2  |
| Челночный бег через гору 3x20, сек         | 21    | 22  | 23 | 24  | 25 | 24      | 25  | 26 | 27  | 28 |
| Отжимание лежа в упоре, кол-во             | 12    | 11  | 10 | 9   | 8  | -       | -   | -  | -   | -  |
| Подтягивание в висе на перекладине, кол-во | 10    | 9   | 8  | 7   | 6  | 6       | 5   | 4  | 3   | 2  |

#### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив | юноши | Девушки |
|----------|-------|---------|
|----------|-------|---------|

|                                     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                     | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)       | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
| Установка палатки, мин              | 2,50 | 3    | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 4    |
| Одевание страховочной системы, мин. | 2    | 2,20 | 2,40 | 3    | 3,20 | 2    | 2,20 | 2,40 | 3    | 3,20 |
| ПТС по перилам, мин                 | 3    | 3,20 | 3,40 | 4    | 4,20 | 3,20 | 3,40 | 4    | 4,20 | 4,40 |
| Работа с альпенштоком, мин          | 2    | 2,30 | 3    | 3,30 | 4    | 3    | 3,30 | 4    | 4,30 | 5    |
| Вертикальный маятник, м.            | 4    | 3,75 | 3,50 | 3,25 | 3    | 3,50 | 3,25 | 3    | 2,75 | 2,50 |
| Горизонтальный маятник, мин.        | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 4,50 | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 2    | 2,10 |
| Навесная переправа, мин             | 0,50 | 1,05 | 1,20 | 1,35 | 1,50 | 1,20 | 1,40 | 2    | 2,20 | 2,40 |
| Полиспаст, мин.                     | 2    | 2,20 | 2,40 | 3    | 3,20 | 2    | 2,20 | 2,40 | 3    | 3,20 |

## **Методика проведения контрольных тестирований и переводных экзаменов**

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования СФП утверждена тренерским советом ДЮСШ и включает:

1. Приседание на одной ноге.
2. Лазание по сдвоенной основной веревке
3. Челночный бег через гору 3x20 м.
4. Подтягивание в висе на перекладине.
5. Отжимание лежа в упоре.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

#### **Проведение тестирования**

1. Приседания на одной ноге («Пистолетик»). Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперед. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачет идет количество полностью выполненных приседаний и подъемов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счет прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

2. Лазание по сдвоенной основной веревке. Сдвоенная основная веревка диаметром 10-11 мм подвешивается на трапеции, крюке или дереву так, чтобы конец ее касался земли. Снизу с высоты 1,5-2 м на веревку наносят отметки через каждые 20 см. расстояние от нижней до самой верхней отметки должно составлять не менее 4 метров. Участник поднимает вытянутые руки, берется за веревку и поднимается по ней с помощью рук, делая ногами захват веревки «ступеньку». Учитывается расстояние на которое участник поднялся двумя руками с момента зависания. В группах УТ-4 и УТ-5 юноши выполняют упражнение без помощи ног.

3. Челночный бег через гору 3x20 м. упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 35° и общей протяженностью препятствия (10+10)x3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъема на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъем. Всего в упражнении три подъема и три спуска. При подъеме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

4. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется и положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

5. Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

## **Техническая подготовка (ТТМ)**

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приемы при преодолении препятствий на маршрутах категорийных походов и преодолении этапов на соревнованиях по туристскому многоборью.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

#### **Проведение тестирования**

##### ***1 группа тестов: вязка узлов***



Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

В группах УТ-1 и УТ-2 узлы простые, в группах УТ-3 смешанные, в группах УТ-4, УТ-5 – узлы повышенной сложности.

## ***2 группа тестов: установка палатки и страховочные системы***

**А. Установка палатки.** Оборудование: тентованная палатка типа «лотос», «черепаша» свернута без чехла, стойки, колышки. Место проведения – поляна.

Спортсмен устанавливает палатку самостоятельно по всем правилам. Она не должна иметь складок и морщин по скатам крыши на боковых стенках, на днище. Не допускается перекося днища. Вход должен быть застегнут, стойки снаружи. Тренер проверяет качество установки палатки хлопком руки по крыше или встряхивая за стойку. Время засекается от момента подачи тренером команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если тренер видит ошибку в установке, он указывает на нее не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

После окончания теста, независимо от результата спортсмен складывает палатку с правильной укладкой днища, верхнего тента и оттяжек. Только после этого выставляется оценка. Время укладки в зачет не идет.

**Б. Страховочные системы.** Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Норд-Венто», «Petzl». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер.

Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет тренер. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь ус самостраховки с узлом проводника на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готово».

## ***3 группа тестов: работа на крутом склоне.***

**А. Работа на крутом склоне с альпенштоком.** Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяженность наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъем, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъема. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращен к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуелочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование. запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъема до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приемов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается передача.

**Б. Работа на крутом склоне с веревочными перилами (ПТС).** Работа выполняется на местности с препятствиями, предусмотренными в варианте А. отличие заключается в том, что длина горизонтального участка должна составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяженность участков 20х20х20

Веревочные перила из основной веревки диаметром 10-14 мм. На подъеме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жестко.

Спортсмен использует специальное личное снаряжение – грудную обвязку, два уса самостраховки, 3 карабина, прусс для схватывающего узла, рукавицы.

В процессе сдачи норматива учащийся проходит подъем с самостраховкой схватывающим узлом, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестежку без потери самостраховки. Спуск по веревке осуществляется спортивным способом в рукавицах с обязательным оборотом веревки вокруг руки, обращенной к склону. Время засекается от начала подъема до конца спуска в точку старта-финиша.

#### ***4 группа тестов: работа на маятнике.***

**А. Вертикальный маятник.** Сдвоенная основная веревка диаметром 10-12 мм подвешивается на трапедии или на дереве так, чтобы ее конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника. Место захвата веревки руками не ограничено.

В группах УТ-5 приземление осуществляется на площадку узкого коридора, четко обозначенного ограничительными линиями. Ширину коридора задает тренер. Не допускается заступ за контрольную линию и за ограничительные линии коридора.

**Б. Горизонтальный маятник.** Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором веревки в руки. Не допускается перехват веревки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную веревку назад.

При неправильном выполнении приемов, в случае потери равновесия, при недолете страховочной веревки до исходного положения норматив считается не выполненным. секундомер выключается после полного возврата страховочной веревки.

#### ***5 группа тестов: навесная переправа.***

**А. Наведение навесной переправы (организация полиспада).** Оборудование: основная веревка навешена между двумя опорами (не натянута) на высоте 1,5 м., на этапе должно быть 4 карабина, основная веревка 15-20 м, прусс для схватывающего узла, конец основной веревки 3-4 метра, одна база в виде петли из основной веревки.

Участник самостоятельно крепит базу на дерево, вяжет на закрепленной веревке схватывающий узел и организывает двойной полиспаст. Время засекается от начала завязки первого узла до начала натяжения полиспада. Все муфты карабинов должны быть завинчены.

**Б. Работа на навесной переправе.** Оборудование: навесная переправа навешена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная веревка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной веревке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встезки-выстезки, не завинчена муфта карабина, потеря страховки, срыв участника, потеря контакта с веревкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстегивается от основной веревки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристегивания до полной выстезки.

## Использованная литература.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. *Алешин В.М., Серебrenиков А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. *Захаров П.Л.* Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. *Коструба АА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожakov. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
26. *Васильев В.Г.* В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
27. *Федотов В.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002