

# Министерство образования Пензенской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №1 от «28» августа 2023 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОДНЫЙ ТУРИЗМ» (продвинутый уровень)

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Срок реализации программы:** 4 года

### Авторы-составители:

педагоги дополнительного  
образования

Банкетов Дмитрий Михайлович,  
Шаманова Виктория Алексеевна,  
Вяткина Ольга Леонидовна.

г.Пенза, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» туристско-краеведческой направленности, продвинутого уровня освоения; рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте от 11 до 17 лет.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Правила и регламенты видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положение о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

Устав ГАУДО МФТСЦ;

Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

### **Актуальность программы.**

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует формированию патриотизма, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность и, в частности, в занятия водным туризмом, позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формировать навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

### **Отличительная особенность и новизна программы.**

Программа модифицированная, составлена на основе общеразвивающей программы «Юные туристы-водники» (автор Ю.С. Константинов). Программа является интеграцией спортивного туризма и смежных видов деятельности, общей физической подготовки и позволяет учащимся, не имеющим специальной подготовки, пройти обучение и участвовать в различных мероприятиях с целью изучения родного края и получения специальных знаний и

умений в области туризма, истории, экологии др.

В отличие от исходной программы в данной программе убраны блоки «Подготовка инструкторов» и «Факультативные занятия».

Данная программа реализуется **в сетевой форме** с привлечением социального партнера - «ДС Буртасы», что позволяет значительно расширить образовательный кругозор детей и эффективнее реализовывать практическую подготовку.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа ориентирована на сотрудничество с учащимися (педагогика сотрудничества), на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей на все то, что способствует саморазвитию, самореализации учащегося.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности.

Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Коллективная деятельность в туристском объединении способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты - необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества патриота своей Родины.

**Цель программы:** формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, чувства патриотизма, социализация учащихся и их физическое развитие посредством занятий водным туризмом.

#### **Задачи:**

- разностороннее физическое развитие учащихся;
- обучение технике и тактике водного туризма;
- формирование навыков оказания первой помощи и восстановления после физических нагрузок;
- обучение грамотному и безопасному поведению на открытых водоемах и в природной среде;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;
- воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- воспитание патриотизма.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11-17 лет, не имеющих начальной туристской подготовки.

#### **Возрастные особенности учащихся**

Подростковый возраст охватывает период **от 10-11 лет до 13-14 лет** и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже

время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В этот период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.

В возрасте **14-17 лет** происходит формирование самосознания, на основе которого возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Мировоззрение учащегося на данном этапе формируется как целостная система взглядов, знаний, убеждений. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

**Форма обучения:** очная.

#### **Объём и сроки реализации программы**

Уровни	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый уровень	1	9 часов	324
Базовый уровень	2	9 часов	324
	3	9 часов	324
Продвинутый уровень	4	9 часов	324

**Стартовый уровень** - первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 11-12 лет (5-6 класс). Режим занятий 9 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения, повысит их физические качества.

**Базовый уровень** - второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся 12-13 и 13-14 лет (6-7 и 7-8 классы). Режим занятий 9 часов в неделю. На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в соревнованиях и в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников. На этом этапе обучения осуществляется переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей.

**Продвинутый уровень** - четвертый год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 14-17 лет (8 – 9 класс). Режим занятий 9 часов в неделю. На этом этапе предусматривается наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

#### **Формы проведения занятий:**

- теоретические занятия: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практические занятия: тренировка, мастер-класс, экскурсия;
- выездные занятия: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

#### **Режим занятий.**

Занятия проходят 3-4 раза в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Состав объединения составляет 15 человек. Практические занятия проводятся на местности и в помещении, теоретические занятия проходят в учебном классе.

### **Зачетные походы вне сетки часов**

- 1 год – 1 степени сложности
- 2 год – 1 категории сложности
- 3 год – 2 категории сложности
- 4 год – 3 категории сложности

### **Особенности организации образовательного процесса**

Срок обучения 4 года. Группы разнополые, разновозрастные. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Возможно зачисление детей, в возрасте от 12 до 17 лет на второй год обучения, уже имеющих стартовую подготовку в туристско-краеведческих объединениях по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения 15 учащихся, второго года 15 человек, в последующие годы не менее 12 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции 8-10 учащихся и 2 руководителя.

Данная программа рассчитана на 324 учебных часа в год (36 учебных недель).

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года. В каникулярное время увеличиваются объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий. В это время организуются экскурсии, походы, экспедиции, учебно-тренировочные сборы.

При обучении используются наглядные материалы: ТСО (в том числе компьютерные презентации, видеofilмы), карты и схемы, плакаты, туристское снаряжение и оборудование.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используется полигон ГАУДО МФТЦ, спортивный зал, бассейн Д/С «Буртасы». Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку, часть занятий проводится в тренажерном зале. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены.

### **Ожидаемые результаты**

Согласно Положению ГАУДО МФТЦ об формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся, аттестация проходит один раз в год, в конце учебного года в форме тестирования.

#### **Личностные результаты**

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

### **Предметные результаты**

#### ***Стартовый уровень:***

- Учащиеся будут знать основные задачи туризма и его значение в жизни общества.
- Научатся контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе.
- Научатся соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения.
- Научатся комплектовать личное и групповое снаряжение для похода.
- Познакомятся с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.

#### ***Базовый уровень:***

- Учащиеся будут знать районы путешествия и возможности водных туристских маршрутов Пензенской области.
- Научатся договариваться внутри коллектива о распределении обязанностей и ответственности, проявлять самодисциплину.
- Научатся правильно оценивать препятствия в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения.
- Получат знания об основных терминах и понятиях водного туризма.
- Получат знания о технике и тактике преодоления естественных водных препятствий, познакомятся с правилами безопасности в походе 1-2 категории сложности.

#### ***Продвинутый уровень:***

- Учащиеся научатся правильно оценивать маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий 2-3 категории сложности.
- Научатся самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода 2-3 категории сложности, использовать снаряжение для обеспечения безопасности.
- Научатся использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в походе и в соревновательной деятельности.
- Научатся проводить спасательные работы на воде.

## Учебный план

Год обучения	Стартовый уровень			Базовый уровень						Продвинутый уровень		
	1 год			2 год			3 год			4 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Наименование Разделов												
Основы туристской подготовки	<b>63</b>	17	46	<b>70</b>	24	46	-	-	-	-	-	-
Туристская подготовка в водном туризме	-	-	-	-	-	-	<b>42</b>	6	36	<b>63</b>	7	56
Топография и ориентирование	<b>32</b>	11	21	<b>28</b>	9	19	<b>12</b>	2	10	<b>20</b>	6	14
Краеведение	<b>14</b>	4	10	<b>16</b>	2	14	<b>10</b>	2	8	<b>7</b>	2	5
Обеспечение безопасности	-	-	-	-	-	-	<b>22</b>	4	18	<b>46</b>	12	34
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	<b>20</b>	6	14	<b>20</b>	6	14	-	-	-	-	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	<b>103</b>	4	99	<b>110</b>	2	108	<b>116</b>	1	11	<b>117</b>	-	117
Специальная подготовка туриста	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	8	72	<b>112</b>	12	100	<b>63</b>	6	57
<b>Основы судейской подготовки</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>10</b>	2	8	<b>8</b>	2	6
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	52	272	<b>324</b>	51	273	<b>324</b>	29	295	<b>324</b>	35	289

**Учебно-тематический план  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	История развития туризма в ПО	3	3	-	Кроссворд
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Игра «Разложи снаряжение»
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	Поход выходного дня
1.4.	Подготовка к походу	18	2	16	Презентация плана похода
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	Зачет
1.6.	Туристские должности в группе	4	2	2	Зачет
1.7.	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	8	2	6	Зачет
1.8.	Подведение итогов туристского похода.	6	2	4	Отчетный вечер
	<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Понятие о топографической карте	4	2	2	Соревнования
2.2.	Условные знаки	4	2	2	Топографический диктант
2.3.	Компас. Работа с компасом	5	2	3	Соревнования
2.4.	Измерение расстояний	5	1	4	Задачи на микроглазомер
2.5.	Способы ориентирования	6	2	4	Прохождение минимаршрута
2.6.	Ориентирование по местным предметам.	8	2	6	Игра «Найди путь»
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1.	Изучение района путешествия	8	2	6	Доклады
3.2.	Общественно полезная работа в походе.	6	2	4	Интерактивная игра «Добро пожаловать в Пензенскую область»
	<b>Всего:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста.	3	1	2	Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики
4.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	Зачет «Состав походной



					аптечки»
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Игра «Спасатели»
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Зачетное занятие
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Сдача нормативов
5.3.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>		<b>103</b>	<b>4</b>	<b>99</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка туриста</b>				
6.1.	Основы техники туриста-водника	44	4	40	Соревнования
6.2.	Снаряжение и конструкция плавсредств	10	2	8	Зачет
6.3.	Соревнования по спортивному туризму	30	4	26	Участие в соревнованиях
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>52</b>	<b>272</b>	

### Содержание 1-го года обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

##### Тема 1.1. История развития туризма в ПО

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

История освоения ПО, знаменитые путешественники.

История развития туризма в ПО. Современная организация туризма в ПО. История развития детско-юношеского туризма в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Спортивно-оздоровительный, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа: водные маршруты с радиальными выходами; комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

**Контроль.** Решение кроссворда «Пензенские путешественники».

##### Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества

и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

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

**Контроль.** Проверочная работа «Разложи снаряжение».

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

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

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

Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

**Практика.** Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

**Контроль.** Поход выходного дня.

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

**Теория.** Определение цели и района похода. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе водного путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

**Практика.** Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка умения плавать, контрольные выходы. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Контроль.** Презентация плана похода.

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

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. 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. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в водном путешествии.

**Практика.** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и

упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль.** Зачет «Питание в походе».

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

**Теория.** Должности постоянные и временные.

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

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

Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

**Контроль.** Зачет «Туристские должности».

### **Тема 1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория.** Значение слаботанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения в байдарке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

**Практика.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

**Контроль.** Зачет. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке.

### **Тема 1.8. Подведение итогов похода**

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

**Практика.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**Контроль.** Отчетный вечер, выставка по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

## **2. Топография и ориентирование**

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

**Теория.** Определение топографии и топографических карт, их значение для народного

хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

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

**Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.** Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

**Контроль.** Соревнование на прохождение маршрута по карте.

## **Тема 2.2. Условные знаки**

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

**Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.**

**Рельеф.** Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика.** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа, упражнения на запоминание знаков,

**Контроль.** Топографические диктанты, игры.

## **Тема 2.3. Компас, работа с компасом**

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

**Ориентир.** Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

**Практика.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

**Контроль.** Соревнования на прохождение маршрута по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

## **Тема 2.4. Измерение расстояний**

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

**Глазомерный способ измерения расстояния.** Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

**Контроль.** Задачи на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **Тема 2.5. Способы ориентирования**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного

чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

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

**Контроль.** Прохождение мини маршрута, движение по легенде.

## **Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория.** Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

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

**Контроль.** Сюжетная ролевая игра «Найди путь».

## **3. Краеведение**

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

**Теория.** Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практика.** Подготовка докладов по району предстоящего похода.

**Контроль.** Доклады на выбранную тему

### **Тема 3.2. Общественно полезная работа в походе.**

**Теория.** Краеведческая работа один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

**Практика.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с

краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**Контроль.** Интерактивная игра «Добро пожаловать в Пензенскую область»

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

##### **Тема 4.1. Личная гигиена туриста.**

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

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

**Контроль.** Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики.

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

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

**Практика.** Формирование походной медицинской аптечки.

**Контроль.** Зачет на знание состава походной аптечки.

##### **Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

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

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

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

**Контроль.** Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, умение оказывать необходимую первую помощь).

##### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

**Теория.** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или

лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практика.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Контроль.** Зачетное занятие.

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

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Контроль.** Тестирование.

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

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

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

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

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

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

**Контроль.** Сдача нормативов.

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

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

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

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

**Контроль.** Сдача норматива.

## **6. Специальная подготовка туриста.**

### **Тема 6.1. Основы техники водного туризма.**

**Теория.** Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практика.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Изучение элементов гребли, управление каяком и катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Контроль.** Соревнования по технике водного туризма.

### **Тема 6.2. снаряжение и конструкция плавсредств.**

**Теория.** Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: полная и расчетная грузоподъемность (водоизмещение), устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей.

**Практика.** Укладка груза в судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения судов к походу.

**Контроль.** Зачет.

### **Тема 6.3 Соревнования по спортивному туризму**

**Теория.** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

**Практика.** Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Отработка движений пешеходного, вело и лыжного туризма, выполнение различных элементов.. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму.



**Учебно-тематический план  
(2-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Игра-соревнование
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	6	2	4	Самостоятельная работа
1.3	Подготовка к походу.	12	2	10	Заполнение маршрутной документации
1.4	Питание в туристском походе	6	2	4	Зачет «Питание в походе»
1.5	Туристские должности в группе	4	2	2	Зачет «Туристские должности»
1.6	Техника и тактика в туристском походе	16	4	12	Поход выходного дня
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	6	2	4	Зачет
1.8	Действие группы в аварийных ситуациях	8	2	6	Игра «Что делать, если...»
1.9	Подведение итогов туристских соревнований, походов	6	6	-	Отчетный вечер
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Соревнования
2.2	Компас, работа с компасом	6	2	4	Соревнования
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	Зачет
2.4	Способы ориентирования	8	2	6	Соревнования
2.5	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Тест
<b>Всего:</b>		<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1	Изучение района путешествия	8	-	8	Доклады
3.2	Общественно полезная работа в походе	8	2	6	Тест
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	Тест
4.2	Походная медицинская аптечка	6	2	4	Игра «Зеленая аптека»
4.3	Приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	Игра «Спасатель»
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	Изготовление носилок и волокуш
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Тестирование

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Итоги врачебного контроля в мед. диспансере
5.3	Общая физическая подготовка	61	-	61	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>		<b>110</b>	<b>2</b>	<b>108</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1	Общая лодка рек, речной поток	2	2	-	Зачет
6.2	Техника движения и управления плавсредством	38	2	36	Соревнования
6.3	Обеспечение безопасности в водном туризме	8	2	6	Зачет
6.4	Соревнования по спортивному туризму	32	2	30	Соревнования
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

### Содержание (2-й год обучения)

#### 1. Основы туристской подготовки

##### Тема 1.1. Личное и групповое снаряжение

**Теория.** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влага-непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

**Контроль.** Игра-соревнование по сборам личного и группового снаряжения.

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

**Теория.** Организация бивака в водном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки плавсредств. Установка палатки в различных условиях.

**Практика.** Выбор места бивака. 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.

**Контроль.** Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

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

**Теория.** Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика.** Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов.

**Контроль.** Заполнение маршрутной документации.

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

**Теория.** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

**Практика.** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль.** Зачет «Питание в походе».

#### **Тема 1.5. Туристские должности в группе**

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

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

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

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

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

Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

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

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

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

**Практика.** Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

**Контроль.** Зачет «Туристские должности».

#### **Тема 1.6. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория.** Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: 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.

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 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.

**Практика.** Страховка и самостраховка во время брода.

**Контроль.** Поход выходного дня.

### **Тема 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория.** 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 предподходная 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 (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

**Практика.** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**Контроль.** Зачет на знание способов страховки при преодолении различных препятствий.

### **Тема 1.8. Действия группы в аварийных ситуациях.**

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по

спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

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

**Контроль.** Игра «Что делать, если....».

### **Тема 1.9. Подведение итогов туристского путешествия**

**Теория.** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практика.** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**Контроль.** Отчетный вечер, выпуск газеты по итогам похода.

## **2. Топография и ориентирование**

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

**Теория.** Карты и ленты маршрутов для водного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, 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. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость течения. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

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

**Контроль.** Соревнование по прохождению маршрута по карте.

### **Тема 2.2. Компас. Работа с компасом**

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

**Практика.** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

**Контроль.** Соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **Тема 2.3. Измерение расстояний**

**Теория.** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий (реки) на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практика.** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.

**Контроль.** Зачет на умение определения расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

#### **Тема 2.4. Способы ориентирования**

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

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

Движение по легенде подробному описанию пути.

Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

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

**Практика.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Контроль.** Участие в муниципальных соревнованиях по ориентированию.

#### **Тема 2.5. Действия в случае потери ориентировки**

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

**Контроль.** Тест «Ориентирование по местным предметам».

### **3. Краеведение**

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

**Практика.** Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

**Контроль.** Доклады на выбранную тему.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

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

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

**Практика.** Выполнение заданий общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

**Контроль.** Тест «Красная Книга Пензенской области».

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

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

**Теория.** 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.

**Практика.** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Контроль.** Тест «Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах».

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

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

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

**Контроль.** Игра «Зеленая аптека».

#### **Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Характерные для водного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

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

**Контроль.** Игра «Спасатель».

#### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

**Практика.** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Контроль.** Изготовление носилок и волокуш.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Контроль.** Тестирование

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

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

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

Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-водника. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Тренировка туристов в зимнее время.

**Практика.** Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Контроль.** Прохождение врачебного контроля. Итоги врачебного контроля в медицинском диспансере.



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

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

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

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

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

**Упражнения для ног:** различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Контроль.** Сдача нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Контроль.** Сдача нормативов.

## **6. Специальная подготовка**

### **Тема 6.1. Общая логия рек, речной поток**

**Теория.** Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток.

**Контроль.** Зачет.

### **Тема 6.2. Техника движения и управления плавсредством**

**Теория.** Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа.

Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

**Практика.** Отработка технических приемов движения и управления плавсредством.

**Контроль.** Соревнования по технике водного туризма.

### **Тема 6.3. Обеспечение безопасности водного похода**

**Теория.** Виды аварий, основные причины их.

Обязанности руководителя в обеспечении безопасности. Правила посадки, поведения в судне и высадки экипажа. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе

Применение спасательных средств. Значение дисциплины, Действия при аварии на воде.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление открытых водных пространств вдоль береговых линий. Сигнализация. «Аварийное» расписание экипажей.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила приема человека из воды на судно. Правила купания. Приемы спасания утопающего.

**Практика.** Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде.

**Контроль.** Зачет.

### **Тема 6.4. Соревнования по спортивному туризму**

**Теория.** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

**Практика.** Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Отработка движений пешеходного, вело и лыжного туризма, выполнение различных элементов.. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

**Учебно-тематический план  
(3-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка в водном туризме</b>				
1.1	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Викторина
1.2	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8	Заполнение маршрутной документации
1.3	Питание в туристском походе	9	1	8	Составление меню
1.4	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4	Конкурс
1.5	Особенности других видов туризма	10	2	8	Соревнования по пешеходному и лыжному туризму.
	<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	7	1	6	Соревнования
2.2	Ориентирование	5	1	4	Соревнования
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1	Общественно полезная работа в походе	10	2	8	Экологический субботник
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	Зачет
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8	Участие в ПСР
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Контрольные тесты
5.2	Общая физическая подготовка	49	-	49	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	64	-	64	Сдача нормативов
	<b>Всего:</b>	<b>116</b>	<b>1</b>	<b>119</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1	Обеспечение безопасности в водном туризме	10	2	8	Игра по моделированию аварийных ситуаций
6.2	Техническая подготовка туриста-водника	46	2	44	Сдача нормативов по технике водного туризма

6.3	Тактика проведения водного похода	10	2	8	Зачет
6.4	Техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16	Прохождение маршрута
6.5.	Соревнования по спортивному туризму	28	4	24	Соревнования
	<b>Всего:</b>	<b>112</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	
<b>7</b>	<b>Основы судейской подготовки</b>	10	2	8	Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>29</b>	<b>295</b>	

### Содержание (3-й год обучения)

#### 1. Туристская подготовка в водном туризме

##### Тема 1.1. Организация туристского быта.

**Теория.** Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в водном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевки на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Размещение судов на ночь в различных условиях с учетом колебания уровня воды.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

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

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

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

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

**Контроль.** Викторина «Гуру туристского быта».

##### Тема 1.2. Подготовка к походу, путешествию

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

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

**Практика.** Подготовка к совершению зачетного многодневного похода. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов.

**Контроль.** Заполнение маршрутной документации.

### **Тема 1.3. Питание в туристском походе**

**Теория.** Особенности организации питания в водном туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути.

Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

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

**Практика.** Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах.

**Контроль.** Составление меню для питания в категорийном походе.

### **Тема 1.4. Подведение итогов похода**

**Практика.** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

**Контроль.** Конкурс отчетов о проведенном походе.

### **Тема 1.5. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма**

**Теория.** Взаимосвязь между занятиями водным и пешеходным, а в зимний период - лыжным, видами туризма.

Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пеше-водного) и лыжного походов.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

**Практика.** Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

**Контроль.** Соревнования по пешеходному и лыжному туризму.

## **2. Топография и ориентирование**

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

**Теория.** 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.

**Практика.** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Контроль.** Участие в областных соревнованиях.

### **Тема 2.2. Ориентирование**

**Теория.** Особенности ориентирования в водном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при

отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).

Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров рек.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Схема и описание порога. Основы глазомерной съемки порога, применение компаса. Условные обозначения схем порогов.

Глазомерная съемка участков маршрута.

**Практика.** Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

**Контроль.** Участие в областных соревнованиях.

### **3. Краеведение**

**Тема 3.1. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

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

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

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

**Практика.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

**Контроль.** Экологический субботник.

### **4. Обеспечение безопасности**

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

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

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

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

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных водных походов и ее упаковка.

**Практика.** Освоение приемов массажа.

**Контроль.** Зачет.

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

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

несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

**Практика.** Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

**Контроль.** Участие в ПСР.

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

**Теория.** Заболевания, характерные для водных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

**Практика.** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

**Контроль.** Зачет.

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

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

**Теория.** Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-воднику.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. 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.

Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

**Практика.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Контроль.** Контрольные тесты (с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников).



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

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

**Контроль.** Сдача нормативов.

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

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

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 «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**Контроль:** Сдача нормативов.

## **6. Специальная подготовка**

### **Тема 6.1. Обеспечение безопасности в водном туризме**

**Теория.** Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших

в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

**Практика.** Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

**Контроль.** Игра по моделированию аварийных ситуаций.

## **Тема 6.2. Техническая подготовка туриста-водника**

**Теория.** Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

**Практика.** Отработка технических приемов.

**Контроль.** Сдача нормативов по технике водного туризма.

## **Тема 6.3. Тактика водного похода**

**Теория.** Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

**Практика.** Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

**Контроль.** Зачет «Разработка тактики прохождения препятствий».

## **Тема 6.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

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

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на, подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест, Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет, микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Техника движения в лесных

чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**Контроль.** Прохождение маршрута.

### **Тема 6.5 Соревнования по спортивному туризму**

**Теория.** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

**Практика.** Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Отработка движений пешеходного, вело и лыжного туризма, выполнение различных элементов.. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

### **Тема 7. Основы судейской подготовки**

**Теория.** Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Судейство соревнований в составе различных бригад.

**Практика.** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**Контроль.** Зачет.

**Учебно-тематический план  
(4-й год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка в водном туризме</b>				
1.1	Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения для водного похода	18	2	16	Тестирование снаряжения
1.2	Питание в туристском походе	9	1	8	Составление меню для категорийного похода
1.3	Техника движения и преодоления препятствий	26	4	22	Зачет по видеофрагментам «Оценка правильности действий при прохождении препятствий»
1.4	Подведение итогов похода, соревнований	10	-	10	Подготовка документов
<b>Всего:</b>		<b>63</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топография и ориентирование на местности	12	4	8	Оформление дидактического материала (фото и видео) для составления маршрутов
2.2	Особенности ориентирования в водном походе	8	2	6	Составление карты-схемы
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1	Изучение района похода	7	2	5	Составление экскурсионного маршрута по достопримечательным местам Пензенской области
<b>Всего:</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	16	6	10	Тест
4.2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	20	4	16	Зачет
4.3.	Обеспечение безопасности в водном туризме	10	2	8	Игра по моделированию аварийных

					ситуаций
	<b>Всего:</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Общая физическая подготовка	49	-	49	Сдача нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка	68	-	68	Сдача нормативов
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1	Техническая подготовка туриста-водника	37	2	35	Сдача нормативов по технике водного туризма
6.2	Тактика в водном походе, соревнований	8	2	6	Соревнования
6.3	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	18	2	16	Подготовка дистанции соревнований
	<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	
7.	Судейская подготовка	8	2	6	Сдача зачета на судейскую категорию.
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	

### Содержание (4-й год обучения)

#### 1. Туристская подготовка в водном туризме

**Тема 1.1. Ремонт, усовершенствование и изготовление снаряжения для водного похода.**

**Теория.** Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению для водного туризма. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения для водного туризма. Конструирование и изготовление снаряжения, испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность.

**Практика.** Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**Контроль.** Тестирование снаряжения.

#### **Тема 1.2. Питание в туристском походе.**

**Теория.** Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание во время длительных переходов по воде (сплавов). Витамины.

**Практика.** Составление меню. Способы герметизации продуктов в водном походе. Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

**Контроль.** Составление меню для категорийного похода.

#### **Тема 1.3. Техника движения и преодоления препятствий**

**Теория.** Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам.

**Практика.** Способы преодоления сложных перекатов, порогов.

**Контроль.** Зачет по видеофрагментам «Оценка правильности действий при

прохождении препятствий».

#### **Тема 1.4. Подведение итогов похода, соревнований**

**Практика.** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Оформление разрядных документов.

**Контроль.** Подготовка документов

### **2. Топография и ориентирование**

#### **Тема 2.1. Топография и ориентирование на местности**

**Теория.** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Вычерчивание продольного и поперечного профиля реки.

**Практика.** Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**Контроль.** Оформление дидактического материала (фото и видео) для составления маршрутов.

#### **Тема 2.2. Особенности ориентирования в водном походе**

**Теория.** Работа в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстрации. Измерение расстояний.

**Практика.** Подготовка картографического материала к походу, способы гидроизоляции карт.

**Контроль.** Составление карты-схемы.

### **3. Краеведение**

#### **Тема 3.1. Изучение района похода**

**Теория.** Изучение района похода, в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. Экскурсионные объекты на маршруте.

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

**Контроль.** Составление экскурсионного маршрута по достопримечательным местам Пензенской области.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **Тема 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

**Теория.** Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплочённость группы – залог успешных действий.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления препятствий и др. Соответствие снаряжению и набор продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

**Практика.** Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.

**Контроль.** Тест по психологии «Отношения внутри группы».

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

**Теория.** Подготовка инструментов. Раны – симптомы, обработка, остановка кровотечения. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца. Сроки проведения и сочетания приемов реанимации. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Практика.** Изготовление носилок и волокуш. Транспортировки пострадавшего.

**Контроль.** Зачет на знание действий по реанимированию.

#### **Тема 4.3. Обеспечение безопасности в водном туризме**

**Теория.** Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

**Практика.** Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

**Контроль.** Игра по моделированию аварийных ситуаций.

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

#### **Тема 5.1. Общая физическая подготовка**

**Практика.** 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.

**Контроль.** Сдача нормативов.

#### **Тема 5.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста – водника.

Отработка упражнений на развитие выносливости, быстроты, силы, долготерпения. Игры, эстафеты с различными средствами для отработки туристской техники.

**Контроль.** Сдача нормативов.

## **6. Специальная подготовка**

### **Тема 6.1. Техническая подготовка туриста-водника**

**Теория.** Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

**Практика.** Отработка технических приемов.

**Контроль.** Сдача нормативов по технике водного туризма.

### **Тема 6.2. Тактика в водном походе, соревнований**

**Теория.** Построение маршрута. Выбор линий движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков.

**Практика.** Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценки возможности прохождения препятствий. Проведение разбора пройденного пути.

**Контроль.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях.

### **Тема 6.3. Организация и проведение соревнований по водному туризму**

**Теория.** Виды и характер соревнований по водному туризму. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

**Практика.** Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения.

**Контроль.** Подготовка дистанции соревнований.

## **Тема 7. Судейская подготовка**

**Теория.** Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и



нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

**Практика.** Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**Контроль.** Сдача зачета на судейскую категорию.

## Методическое обеспечение программы

В реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: развивающего обучения, проблемного обучения, перспективно - опережающего обучения, игровые; коллективного взаимодействия.

Применяются разнообразные **формы и методы работы**.

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, компьютерных презентаций, карт, схем, графиков, плакатов; работа с туристским снаряжением и оборудованием;
3. Практические: спортивные тренировки, походы, соревнования, экспедиции, учебно - тренировочные сборы, интеллектуальные и подвижные игры, викторины, коллективные творческие дела;
4. Поисково – исследовательские: самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий, для оформления, отчета о проделанной работе в походах;
5. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, соревнования, роста динамики спортивных показателей, врачебный, самоконтроль,

Программа предусматривает проведение групповых, индивидуальных, индивидуально-групповых занятий в объединении. Каждая пройденная тема закрепляется на практическом занятии в походе, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом уделяется вопросам безопасности.

При реализации программы используются преимущественно активные формы работы в индивидуальной и коллективной совместной деятельности. Условием успешной реализации программы является соучастие учащихся в выработке, анализе действий по решению стоящих перед коллективом задач.

Большое внимание уделяется психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого полигон ГАУДО МФТСЦ, спортивные залы, бассейн. Особое внимание уделяется на общефизической и специальной подготовке. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены.

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,  
туристского снаряжения и инвентаря для обеспечения работы объединения туристов-  
водников**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка 2-х местная	2
2.	Палатка 3-х местная	3
3.	Катамаран К-2	2
4.	Катамаран К-4	2
5.	Каяк	4
6.	Спасательные жилеты	15
7.	Каска	15
8.	Спасательный конец «Морковка»	3
9.	Весла катамаран	10
10.	Весла каяк	6
11.	Спальные мешки	15
12.	Рюкзаки	15
13.	Коврики полиуретановые	15
14.	Тенты	2
15.	Компас жидкостный для ориентирования	3
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Ремонтная аптечка	Компл.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Каны (котлы) туристские	2

## Рекомендуемая литература

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
5. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. - М.: Советский спорт, 2011.
6. Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д. Аристова. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
7. Водный туризм /Сост. Григорьев В.П.- М.: 1990.
8. Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
9. Григорьев В.Н. Снаряжение туриста-водника. - М.: Профиздат, 1986.
10. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
11. Дихтярев В.Я. Вся жизнь -поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
12. Квадригин Ф. На байдарке. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран. - Альм. «Ветер странствий». Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма.
17. Коструб.А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Остапец-Свешников А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.:ЦДЮТиК, 2001.