

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туристы-проводники Республики Коми»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 12 - 21 года

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Романов Сергей Александрович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Программа «Туристы-проводники Республики Коми» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана на основе образовательной программы для системы дополнительного образования ЦДЮТ РФ: «Туристы-проводники» Константинов Ю.С., 2016 года, с учетом личного опыта педагога, регионального компонента, природных условий республики. Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащегося, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность является важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи. Основной идеей данной программы, является организация интересной, содержательной, практической туристско-краеведческой деятельности учащихся с позиции развития личности, познания и изучения родного края; максимально выявления, инициирования, использования индивидуального опыта каждого учащегося; педагогической поддержки становления личности учащегося.

Актуальность программы. Значимость данной программы заключается в ее педагогически правильно организованном туристском походе способствующем выявлению и развитию таких морально-нравственных качеств как упорство, честность, мужество,

взаимовыручка, особенно необходимых молодому поколению в настоящее время. В процессе туристско-краеведческой деятельности данные жизненно важные качества помогут учащемуся в становлении личности, социализации в обществе, выбору будущей профессии.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение учащимися навыков безопасного проведения туристских мероприятий, работу с туристской группой в условиях природной среды, нравственное воспитание и физическое совершенствование, подготовку учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков, предполагается организация практической деятельности занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью. Каждый год обучения предусматривает организацию и проведение зачетных мероприятий.

Адресат программы. Программа предназначена для различных социальных слоев: детей, одаренных детей, детей-сирот и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости возможен ежегодный прием (добор) учащихся в группы на любой год обучения с соответствующей подготовкой. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время.

Программа рассчитана на 4 года обучения для учащихся в возрасте 12-21 лет (в связи с особенностями и спецификой проживания детей в детском доме имени А.А. Католикова возраст детей в объединении позволяет формировать разновозрастную группу среди воспитанников детского дома).

Программа предназначена для работы со студентами и школьниками, прошедшими курс обучения по дополнительным программам туристско-краеведческой направленности по туризму.

Занятия проводятся как полным составом группы, так и индивидуально и по микрогруппам. Упор делается на систематичность занятий, которые способствуют приобретению знаний о родном крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, оказании первой помощи, о действиях в походных условиях. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для успешного совершения походов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, учебных видеофильмов, а также видеосъёмок, сделанных в походах и на соревнованиях;
- практические занятия в помещении – в классе, спортзале, тренажерном зале, бассейне;
- практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных).

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на Туристско-оздоровительной базе «Лыжная», Туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке Детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта».

Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1296 часов.

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

| Год обучения | Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в месяц) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36 недель) |
|--------------|--|---|--|
| 1 | 9 | 36 | 324 |
| 2 | 9 | 36 | 324 |
| 3 | 9 | 36 | 324 |
| 4 | 9 | 36 | 324 |
| Итого: | | | 1296 |

Распределение учебных часов по годам обучения

| Разделы программы | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. Основы туристской подготовки | 134 | 134 | 134 | 134 |
| 2. Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | 48 | 48 | 48 | 48 |
| 3. Краеведение | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4. Основы гигиены и первая помощь | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 94 | 94 | 94 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 324 | 324 | 324 | 324 |

Режим занятий.

Подходящим режимом проведения занятий является предоставление девяти часов в неделю. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Достоинствами содержания курса являются достаточный объем, регулярность, систематичность и целенаправленность.

Цели и задачи

Цель: совершенствование навыков учащихся в организации и проведении походов, путешествий, экспедиций.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование технического и тактического туристского мастерства;
- приобретение навыков работы с туристской группой в условиях природной среды;
- совершенствование навыков ориентирования на местности

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств и повышение функциональной подготовки;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей

Воспитательные:

- формирование гуманного отношения к окружающей среде;

- воспитание бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма, культуры взаимоотношений между людьми, между коллективом и личностью, умение подчинять личные интересы общественным.

- пропаганда здорового образа жизни.

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

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Прак. | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | Тест Поход Соревнования |
| 1.1. | Туристские путешествия, история туризма | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Подготовка к походу | 10 | 3 | 7 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | |
| 2. | Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | 48 | 10 | 38 | Опрос Соревнования |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта | 9 | 2 | 7 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом, азимут. | 6 | - | 6 | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки | 9 | 3 | 6 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | Опрос Тест |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | Опрос Тест |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | Сдача норм по ОФП и СФП Соревнования |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | |
| | ВСЕГО: | 324 | 52 | 272 | |

Содержание программы

1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма в Республике Коми

Теория: Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, основные направления движения. Туризм в республике Коми.

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. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье общей посуды).

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий и тренировок в помещении, на улице.

Практические занятия

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техника вязания простейших узлов. Инструктаж по технике безопасности в походах, на тренировках, на занятиях.

1.9. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практические занятия

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета .

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Практические занятия

Участие в УТП, в туристских соревнованиях в качестве участников или судей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Обязанности проводника

Теория: Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория: Значение карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.3. Ориентирование. Способы ориентирования

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров.

2.4. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория: Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту, его применение.

Ориентиры. Что может служить ориентиром.

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на топографической и спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

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

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений в походных условиях. Знакомство с краеведческими объектами..

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная аптечка

Теория:

Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения основных лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Бинтование ран на конечностях.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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 шесте. Изготовление носилок из шестов и штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок из шестов и штормовок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Занятия по скалолазанию. Гимнастические упражнения. Плавание. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Планируемые результаты:

По окончании 1 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму.
2. Личное, групповое и специальное снаряжения для пеших, лыжных и водных походов I степени сложности.
3. Основные требования к месту привала и бивака.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе I степени сложности.
5. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.
6. Основные обязанности проводника.
7. Основные способы ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.
8. Туристские возможности республики, г. Сыктывкара.
9. Основные приемы оказания ПП и способы транспортировки пострадавших.
10. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Определять личное и групповое снаряжение для походов I степени сложности по различным видам туризма.
2. Готовить маршрутную документацию для походов I степени сложности
3. Распределять обязанности в туристской группе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
6. Соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний.
7. Составлять походную аптечку.
8. Оказывать первую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.
9. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.
10. Собирать материалы для проведения путешествия.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Самостоятельной организации быта в полевых условиях
2. Преодоления естественных препятствий с применением специального снаряжения.
3. Сбора материалов для проведения походов.

Формы аттестации/контроля 1-й год обучения

| Раздел | Вид контроля (сроки) | Цели и задачи | Содержание | Формы | Оценка | Критерии – в % или в баллах |
|---|---------------------------------|--|--|------------------------|-------------------|--|
| ОФП и СФП (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | Выполнение нормативов. | Отлично | 30 баллов |
| | Промежуточный контроль (май) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | | Хорошо | 25 баллов |
| Основы туристской подготовки (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня тур. подготовки учащихся | Организация бивуака | Походы (наблюдение) | Отлично | 30 баллов |
| | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака Организация бивуака | | Хорошо | 25 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня тур. подготовки учащихся. | | | Удовлетворительно | 15 баллов |
| Топография и ориентирование (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень специальной подготовки учащихся | Работа с компасом. Ориентирование. | Соревнование или УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня специальной подготовки учащихся | Работа с компасом. Ориентирование. | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |
| | | | | | Удовлетворительно | Решение с ошибками. |

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

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Прак. | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | Поход Соревнования |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Подготовка к походу | 10 | 3 | 7 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | |
| 2. | Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | 48 | 10 | 38 | УТП Соревнования |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта | 9 | 2 | 7 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом, азимут. | 6 | - | 6 | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки | 9 | 3 | 6 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | УТЗ,УТП |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | УТП |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | УТЗ |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | |
| ВСЕГО: | | 324 | 52 | 272 | |

Содержание

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма в республике Коми.

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Знаменитые путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях.

История развития детско-юношеского туризма в стране и в г Сыктывкар. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

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

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, спусковые устройства.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в беслесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу

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

Практические занятия

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

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теория: Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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 аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор 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.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

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

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

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

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

Практические занятия

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Инструктаж по технике безопасности в походах, на тренировках, на занятиях.

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

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.

Практические занятия

Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.9. Подведение итогов похода

Теория: Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнования. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Обязанности проводника

Теория: Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практические занятия

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

2.2. Топографическая и спортивная карта.

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

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: 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 выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом. Азимут

Практические занятия

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.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.5. Ориентирование по местным предметам. 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, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои

предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Теория: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Теория: Изучение и охрана памятников природы. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников природы родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначения. Показания и противопоказания по применению препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок (верёвочных) и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Понятие «спортивная форма», утомление, перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

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 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, полупагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. 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. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Плавание: объем плавания от 400м до 800м.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег 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 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.

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.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (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 угла 90 градусов и др.

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

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

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, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Планируемые результаты:

По окончании 2 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Личное, групповое и специальное снаряжения для пеших, лыжных и водных походов II и III степени сложности.
3. Основные требования к месту привала и бивака.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе II и III степени сложности.
5. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.
6. Основные обязанности проводника.
7. Основные способы ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.
8. Туристские возможности республики, г. Сыктывкара.
9. Основные приемы оказания ПП и способы транспортировки пострадавших.
10. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Определять личное и групповое снаряжение для походов II и III ст.сл. по различным видам туризма.
2. Готовить маршрутную документацию для походов II и III ст.сл.
3. Распределять обязанности в туристской группе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
6. Соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний.
7. Составлять походную аптечку.
8. Оказывать первую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.
9. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.
10. Собирать материалы для проведения путешествия.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

4. Самостоятельной организации быта в полевых условиях
5. Преодоления естественных препятствий с применением специального снаряжения.
6. Сбора материалов для проведения походов.

**Формы аттестации/контроля
2-й год обучения**

| Раздел | Вид контроля (сроки) | Цели и задачи | Содержание | Формы | Оценка | Критерии – в % или в баллах |
|---|---------------------------------|--|--|------------------------|-------------------|--|
| ОФП и СФП (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | Выполнение нормативов. | Отлично | 30 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | | Хорошо | 25 баллов |
| Основы туристской подготовки (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня тур. подготовки учащихся | Организация бивуака | Походы (наблюдение) | Отлично | 30 баллов |
| | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Хорошо | 25 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Удовлетворительно | 15 баллов |
| Топография и ориентирование (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень специальной подготовки учащихся | Работа с компасом. Ориентирование. | Соревнование или УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня специальной подготовки учащихся | Работа с компасом. Ориентирование. | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |
| | | | | | Удовлетворительно | Решение с ошибками. |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации и/или контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
| | | Всего | Теория | Прак. | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | Поход Соревнования |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Подготовка к походу | 10 | 3 | 7 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | УТП |
| 2. | Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | 48 | 10 | 38 | |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта | 9 | 2 | 7 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом, азимут. | 6 | - | 6 | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки | 9 | 3 | 6 | УТЗ, УТП |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | УТП |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | УТЗ |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | ВСЕГО: |
| | | 324 | 52 | 272 | |

Содержание

3-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в спортивном туризме, ориентировании.

Практические занятия

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

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

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

Практические занятия

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги.

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

1.4. Подготовка к походу

Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню и списка продуктов на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Фасовка и упаковка

продуктов для многодневного похода. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника преодоления препятствий

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 «елочкой», само страховка, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

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 само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки похода.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туристских походах, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг.

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

1.8. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практические занятия

Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в музей.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория: Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение через опорные ориентиры. Измерение расстояния. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение маршрутной

глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Измерение расстояния. Движение через опорные ориентиры.

2.2 Подготовка дистанций соревнований

Теория: Виды дистанций туристских соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

2.4. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

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

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

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

2.5. Прохождение маршрута в ночное время

Теория: Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей – по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Практические занятия

Совершение ночных переходов.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, изучение района путешествия

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

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них

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

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

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

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

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Практические занятия

Оказание первой помощи пострадавшему. Перевязка. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов само массажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для 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.

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 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; бег 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: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-10 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. 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 5-15 км. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

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

Плавание: объем плавания от 600м до 1200м.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег 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 скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м.

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 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.

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.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (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, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

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

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

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, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на жумарах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

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

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

Планируемые результаты:

По окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся должны:
ЗНАТЬ:

1. Основные нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов I и II категории сложности.
3. Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.
4. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.
5. Виды и способы ориентирования.
6. Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
7. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.
8. Основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях.

УМЕТЬ:

1. Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
2. Организовать туристский быт в экстремальных условиях.
3. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности.
4. Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.
5. Составлять отчет о походе.
6. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях. Составлять простейшие топографические карты, схемы.
7. Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
8. Определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут.
9. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе.
10. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку проводника.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.
2. Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

Формы аттестации/контроля 3-й год обучения

| Раздел | Вид контроля (сроки) | Цели и задачи | Содержание | Формы | Оценка | Критерии – в % или в баллах |
|--|---------------------------------|--|---|------------------------|-------------------|--|
| ОФП и СФП (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | Выполнение нормативов. | Отлично | 30 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | | Хорошо | 25 баллов |
| Основы туристской подготовки (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня тур. подготовки учащихся | Организация бивуака | Походы (наблюдение) | Отлично | 30 баллов |
| | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Хорошо | 25 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Удовлетворительно | 15 баллов |
| Топография и ориентирование (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень специальной подготовки учащихся | Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. | Соревнование, УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня специальной подготовки учащихся | Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |
| Основы гигиены, первая помощь (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверка знаний по теме основы гигиены, первая помощь | Первая помощь, действия в экстремальной ситуации | Соревнования, УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение знаний по теме основы гигиены, первая помощь | Первая помощь, действия в экстремальной ситуации | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4-й год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Прак. | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | Поход Соревнования |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Подготовка к походу | 10 | 3 | 7 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | |
| 2. | Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | 48 | 10 | 38 | УТЗ,УТП |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта | 9 | 2 | 7 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом, азимут. | 6 | - | 6 | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки | 9 | 3 | 6 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | УТЗ, УТП |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | УТП |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | УТЗ |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | |
| | | 324 | 52 | 272 | |

Содержание

4-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.

Правила организации и проведение туристских соревнований учащихся РФ. Разрядные требования по спортивному туризму. Инструкция о порядке учёта средств и составление отчетности по туристским многодневным походам.

Практические занятия

Составление отчетности по туристским многодневным походам. Разрядные требования по спортивному туризму.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги.

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

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Фасовка и упаковка

продуктов для многодневного похода. Приготовление пищи на костре. Охота и рыбалка.

1.6. Техника преодоления препятствий

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом. Выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки.

1.7. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория: Инструктаж по технике безопасности в походах, на тренировках, на занятиях.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка, переоценка сил групп и недооценка встречающих препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута. Неумение правильно оказывать первую помощь. Небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практические занятия

Участие в соревнованиях по тактике туризма. Подготовка, проведение и участие в УТП. Участие в выборе района соревнований, похода. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапе. Подготовка документации.

1.9. Подведение итогов туристского похода

Практические занятия

Анализ действия стажеров-руководителей группы по проведению учебных походов. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория: Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы глазомерной съёмки в походах. Способы съёмки ситуации: способ засечек способ перпендикуляров, полярный способ. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Корректировка карты. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка карты на местности. Копирование карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Теория: Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказание помощи и транспортировка пострадавшего. Содержание отдельных этапов и специальных заданий.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2.4. Прохождение маршрута ночью

Теория: Особенности ориентирования в ночное время суток. Предварительный подбор картографического материала, изучения маршрута. Разведка. Оценка пройденного пути по времени движения. Движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с

открытых площадей. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Практические занятия

Совершение ночных переходов, ночное ориентирование (соревнование).

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, изучение района похода

Теория: Изучение района похода. Анализ отчетов туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом. Анализ отчетов туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Первая помощь при: переломах, ранах, кровотечениях, простудных заболеваниях. Удушье, сотрясение мозга, обмороке, шоковом состоянии, переутомлении, обморожения и переохлаждения. Глубокие и рваные раны.

Практические занятия

Освоение и отработка способов наложения жгута и шин. Перевязка. Измерение пульса и артериального давления. Решение ситуационных задач по медицине.

4.2. Приемы транспортировки пострадавших

Теория: Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов.

Практические занятия

Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну. Подъем и спуск пострадавшего по склону на «несущем», на носилках с сопровождающим.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

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 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; бег 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: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-15 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. 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 5-20 км. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

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

Плавание: объём плавания от 800м до 1500м.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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 10 до 25 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег 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 скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м.

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 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.

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.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (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, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

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

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

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, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м).

Преодоление туристской полосы препятствий.

Подъем и спуск по вертикальным перилам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, троллей, подъем и спуск по перилам само страховкой, подъем контрольного груза, переправа по бревну

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

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

Планируемые результаты:

ЗНАТЬ:

1. Нормативные документы по спортивному туризму.
2. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов II и III категории сложности.
3. Технику преодоления естественных препятствий в походе II и III категории сложности.
4. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.
5. Основные виды и способы ориентирования.
6. Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
7. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.
8. Основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях.

УМЕТЬ:

1. Усовершенствовать и изготавливать снаряжение для походов.
2. Организовать туристский быт в экстремальных условиях.
3. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут II и III категории сложности.
4. Организовать питание, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты в походе II и III категории сложности.
5. Преодолевать естественные преграды, организовывать переправы, страховку и само страховку в соревновательной деятельности.
6. Составлять отчет о походе.
7. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях.
8. Организовать поисково-спасательные работы.
9. Проводить глазомерную съёмку в походах и соревнованиях.
10. Проводить корректировку спортивной и топографической карты.
11. Определять район для совершения различных походов II и III категории сложности, планировать маршрут.
12. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе.
13. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.
14. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоление естественных преград разными способами, как в походе, так и в соревновательной деятельности.
2. Ориентировки в сложных метеорологических условиях.
3. Контроль в ориентировании на маршруте.

Формы аттестации/контроля 4-й год обучения

| Раздел | Вид контроля (сроки) | Цели и задачи | Содержание | Формы | Оценка | Критерии – в % или в баллах |
|--|---------------------------------|--|---|------------------------|-------------------|--|
| ОФП и СФП (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | Выполнение нормативов. | Отлично | 30 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня физического развития учащихся | Сдача нормативов по ОФП,СФП, кросс, силовые упражнения | | Хорошо | 25 баллов |
| Основы туристской подготовки (Практика) | Входящая диагностика (сентябрь) | Определение уровня тур. подготовки учащихся | Организация бивуака | Походы (наблюдение) | Отлично | 30 баллов |
| | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Хорошо | 25 баллов |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня тур. подготовки учащихся. | Организация бивуака | | Удовлетворительно | 15 баллов |
| Топография и ориентирование (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверить уровень специальной подготовки учащихся | Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. | Соревнование или УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение уровня специальной подготовки учащихся | Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |
| Основы гигиены, первая помощь (Практика) | Текущий (октябрь-апрель) | Проверка знаний по теме основы гигиены, первая помощь | Первая помощь, действия в экстремальной ситуации | Соревнования, УТП | Отлично | Оптимальное решение. |
| | Промежуточная аттестация (май) | Определение знаний по теме основы гигиены, первая помощь | Первая помощь, действия в экстремальной ситуации | | Хорошо | Решение с допуском невыгодных вариантов. |
| | | | | | Удовлетворительно | Решение с ошибками. |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 8 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Ледоруб - 15 шт.
19. Крюк скальный - 26 шт.
20. Молоток скальный - 2 шт.
21. Фонарь - 4 шт.
22. Спасательный жилет - 15 шт.
23. Байдарка 2-х местная - 8 шт.
24. Куртка утепленная - 15 шт.
25. Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.
26. Палатка "Зима" - 2 шт.
27. Печка к палатке "Зима" - 2 шт.
28. Учебные материалы:
29. Карты туристские, спортивные
30. Учебные пособия для детей (таблицы)
31. Раздаточный материал
Аудио - видео средства

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.
-

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности,

отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

| № | Раздел программы | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактический материал и техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|---|--|---|--|--|--|
| 1 | Основы туристской подготовки | Лекция, беседа, самостоятельная работа | Словесный, наглядный, наблюдение | Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы. | Соревнование поход, наглядный материал, практические задания |
| 2 | Топография и ориентирование-основа специальной подготовки проводника | Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический, наблюдение | Картографический материал, атласы, плакаты по ориентированию, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы. | Соревнование устный опрос наглядный материал, практические задания |
| 3 | Краеведение | Лекция, беседа, самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический, наблюдение | Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы | Устный опрос, викторина, кроссворд, игра |
| 4 | Основы гигиены и первая помощь | Лекция, беседа, самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический, наблюдение | Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы | Устный опрос, викторина, кроссворд, игра |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Лекция, беседа, самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический, наблюдение | Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки | Устный опрос, соревнование практические задания |

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;

- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;

- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;

- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;

- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;

- анкетирование родителей;

- организация совместных мероприятий;

- индивидуальное консультирование, беседы;

- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями (воспитателями детского дома имени А.А. Католикова) представлен в Приложении № 1

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, Там-Там, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

(данные темы могут быть рассмотрены на любом году обучения, т.к. являются общими для всего содержания программы)

| № | Раздел. Тема | Форма самостоятельной работы | Ссылка | Форма контроля |
|---|--|------------------------------|--|----------------|
| 1 | Основы туристской подготовки. Питание в походе | Онлайн видео-ролик. | <p>"https://www.youtube.com/embed/kryyjjBZrDI?autoplay=1&playsinline=1&enablejsapi=1&wmode=opaque",</p> <p>"https://www.youtube.com/embed/vRY_dJAmzLg?autoplay=0&controls=1&disablekb=1&modestbranding=1&iv_load_policy=3&cc_load_policy=0&hl=ru&rel=0&start=0&showinfo=0&widget_referrer=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2Fvideo-player%2F0x718964d35cb%2Fpages-common%2Fok%2Fok.html&enablejsapi=1&origin=https%3A%2F%2Fok.ru&widgetid=1",</p> <p>"https://ok.ru/videoembed/10459088205?autoplay=1&ya=1"</p> | Опрос. |

| | | | | |
|---|--|---------------------|---|--------|
| 2 | Основы туристской подготовки. Подготовка к походу | Онлайн презентация. | 1) https://youtu.be/G7nzICTjfPg 2) https://youtu.be/6k62b1O96g4 | Опрос. |
| 3 | Основы туристской подготовки. Техника преодоления препятствий | Онлайн лекция. | 1) https://youtu.be/HAGuaaABIDk 2) https://youtu.be/AwqnJ4zMgeo | Опрос. |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка. Туристские слеты и соревнования. УТП. | Онлайн презентация. | 1) https://ppt-online.org/63444 2) https://youtu.be/2iFiwB7c1qw | Опрос. |
| 5 | Топография и ориентирование -основа специальной подготовки проводника. Ориентирование. Способы ориентирования | Онлайн фильм. | 1) https://youtu.be/mqJIp2LUWzA 2) https://provyzhivanie.ru/orientirovanie/kak-polzovatsya-kompasom 3) http://pohodnik-forever.blogspot.com/2014/04/orientirovanie-v-turisticheskom-pohode.html?m=1 Тема | Опрос. |
| 6 | Обеспечение безопасности Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших | Инфо-урок. | 1) https://youtu.be/QLnW57bSpfc 2) https://youtu.be/OKqHrwwNpMA 3) https://youtu.be/XANveGD918Y 4) https://youtu.be/LaUAno4pfJI | Опрос. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Квадрин Феликс. На байдарке. «Физкультура и спорт». - М.,1985.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997
4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. М.: ФЦДЮТиК, 2008
5. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. - М.,1973.
6. Захаров П.П., Степаненко Т.В. школа альпинизма. Начальная подготовка. «Физкультура и спорт». - М.,1989.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
8. Шимановский В.Ф. Переправы в брод через водные преграды. Центральный совет по туризму и экскурсиям. - М.,1984.
9. Кемеррих А.О. Приполярный Урал. «Физкультура и спорт». - М.,1969.
- Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004г. - М.,2001.
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. МОСНВД-проф.изд.-1973
11. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры./ Сост. Ганопольский В.И. – М., 1987
12. Бардин К.В. Азбука туризма. «Просвещение». – М., 1981.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.- М.ФЦДЮТиК,2007
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.: ЦДЮТиК, 2002
5. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005г.

План мероприятия воспитательной работы с учащимися

| №п/п | Мероприятия | Сроки |
|------|--|----------------|
| 1. | Туриада Сыктывкарская зима, посвященные празднованию Дня защитника Отечества, | февраль - |
| 2. | Чаепитие, посвященное Международному женскому дню | март |
| 3. | Мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки | февраль |
| 4. | Викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне | апрель |
| 5. | Туристская игра «Готов ли ты в поход?» | апрель |
| 6. | Экскурсионное ориентирование «По страницам истории» | май |
| 7. | Беседа о Всемирном дне туризма | 27 сентября |
| 8. | Презентация, посвященные Дню защиты прав ребенка | 20 ноября |
| 9. | Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос» | декабрь |
| 10. | Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни | в течение года |
| 11. | Учебно-познавательные экскурсии, походы, поездки по РК и РФ | в течение года |

План работы с законными представителями (воспитателями детского дома имени А.А. Католикова)

| № | Формы взаимодействия с родителями | Тема мероприятия | Сроки проведения |
|----|--|---|------------------|
| 1. | Собрание с воспитателями детского дома | «Организация образовательной деятельности на учебный год» | Сентябрь |
| | | Подготовка к Республиканскому конкурсу походов «Осенняя тропа» | Сентябрь-ноябрь |
| | | Участие в Республиканском фото-конкурсе походов. | Октябрь |
| | | Подготовка к XI Открытой туриаде «Сыктывкарская Зима» по лыжному туризму, посвященной памяти Михаила Ерёмкина. 1 этап. | Январь - февраль |
| | | Подготовка к слету Юных туристов. | Май |
| | | Подготовка к учебно-тренировочному походу | В течение года |
| 2. | Анкетирование родителей (воспитателей) | Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении | Май |
| 3. | Организация совместных | Туристско - краеведческий слет | Сентябрь |

| | | | |
|----|---|---|----------------|
| | мероприятий | «Рюкзачок» | |
| | | День здоровья | Октябрь |
| | | Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос» | Декабрь |
| | | Подготовка к экскурсионному ориентированию «По страницам истории» | Май |
| 4. | Информационная и просветительская работа. | Страница в социальных сетях «ВКонтакте» Туристы-России | В течение года |

Календарный учебный график первого года обучения

| №№ п/п | Темы | Кол-во часов | | | С | О | Н | Д | Я | Ф | М | А | М |
|---------------|---|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Всего | Т. | П. | | | | | | | | | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | | | | | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 3 | 7 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | |
| 1.6. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 2 | 4 | 2 | | | | | 2 | | 2 | |
| 1.9. | Поведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | | | 2 | | 2 | | | | 2 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | | 10 | 5 | 5 | 3 | 10 | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 48 | 10 | 38 | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта. | 9 | 2 | 7 | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | | 3 |
| 2.4. | Компас, работа с компасом. Азимут. | 6 | - | 6 | 2 | | | 2 | | 2 | | | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 2 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | | | | | | | | | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | 1 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 1 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | | | | | | | 2 | 2 | 2 |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 | | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | | | | | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | | | 2 | | | | | | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | 2 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| ИТОГО: | | 324 | 52 | 272 | 36 | 38 | 38 | 34 | 28 | 36 | 38 | 38 | 36 |

Календарный учебный график второго года обучения

| №№ п/п | Темы | Кол-во часов | | | С | О | Н | Д | Я | Ф | М | А | М |
|---------------|---|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Всего | Т. | П. | | | | | | | | | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | | | | | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 3 | 7 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | |
| 1.6. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 2 | 4 | 2 | | | | | 2 | | 2 | |
| 1.9. | Поведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | | | 2 | | 2 | | | | 2 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | | 10 | 5 | 5 | 3 | 10 | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 48 | 10 | 38 | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта. | 9 | 2 | 7 | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | | 3 |
| 2.4. | Компас, работа с компасом. Азимут. | 6 | - | 6 | 2 | | | 2 | | 2 | | | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 2 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | | | | | | | | | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | 1 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 1 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | | | | | | | 2 | 2 | 2 |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 | | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | | | | | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | | | 2 | | | | | | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | 2 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| ИТОГО: | | 324 | 52 | 272 | 36 | 38 | 38 | 34 | 28 | 36 | 38 | 38 | 36 |

Календарный учебный график третьего года обучения

| №№ п/п | Темы | Кол-во часов | | | С | О | Н | Д | Я | Ф | М | А | М |
|---------------|---|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Всего | Т. | П. | | | | | | | | | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | | | | | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 3 | 7 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | |
| 1.6. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 2 | 4 | 2 | | | | | 2 | | 2 | |
| 1.9. | Поведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | | | 2 | | 2 | | | | 2 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | | 10 | 5 | 5 | 3 | 10 | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 48 | 10 | 38 | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта. | 9 | 2 | 7 | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | | 3 |
| 2.4. | Компас, работа с компасом. Азимут. | 6 | - | 6 | 2 | | | 2 | | 2 | | | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 2 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | | | | | | | | | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | 1 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 1 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | | | | | | | 2 | 2 | 2 |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 | | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | | | | | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | | | 2 | | | | | | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | 2 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| ИТОГО: | | 324 | 52 | 272 | 36 | 38 | 38 | 34 | 28 | 36 | 38 | 38 | 36 |

Календарный учебный график четвертого года обучения

| №№ п/п | Темы | Кол-во часов | | | С | О | Н | Д | Я | Ф | М | А | М |
|---------------|---|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Всего | Т. | П. | | | | | | | | | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 134 | 21 | 113 | | | | | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | |
| 1.3. | Организация туристского быта. | 10 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 3 | 7 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | |
| 1.6. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 26 | 2 | 24 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | |
| 1.8. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 2 | 4 | 2 | | | | | 2 | | 2 | |
| 1.9. | Поведение итогов туристского похода | 6 | 2 | 4 | | | 2 | | 2 | | | | 2 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования. УТП | 52 | 2 | 50 | | 10 | 5 | 5 | 3 | 10 | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 48 | 10 | 38 | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обязанности проводника | 10 | 3 | 7 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 2.2. | Топографическая и спортивная карта. | 9 | 2 | 7 | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | |
| 2.3. | Ориентирование. Способы ориентирования | 14 | 2 | 12 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | | 3 |
| 2.4. | Компас, работа с компасом. Азимут. | 6 | - | 6 | 2 | | | 2 | | 2 | | | |
| 2.5. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 2 | |
| 3. | Краеведение | 16 | 5 | 11 | | | | | | | | | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | 1 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии | 7 | 2 | 5 | | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 1 | |
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | 32 | 12 | 20 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 6 | 2 | 4 | | | | | | | 2 | 2 | 2 |
| 4.2. | Походная аптечка | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 | | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 10 | 4 | 6 | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 4 | 6 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 94 | 4 | 90 | | | | | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 | - | 2 | | | | | | | | |
| 5.2. | Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - | | | 2 | | | | | | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | 2 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| ИТОГО: | | 324 | 52 | 272 | 36 | 38 | 38 | 34 | 28 | 36 | 38 | 38 | 36 |

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг результатов обучения

| Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Уровень обученности (баллы) | Метод диагностики |
|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| Теоретическая подготовка | | | |
| Способность ответить на вопросы | учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний | Низкий уровень 1 балл | Собеседование Тест |
| | учащийся способен ответить на половину и более вопросов | Средний уровень 2 балла | |
| | учащийся усвоил полный объем знаний | Высокий уровень 3 балла | |
| Практическая подготовка | | | |
| Владение техническими действиями | учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов | Низкий уровень 1 балл | Практическое задание Поход |
| | учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов | Средний уровень 2 балла | |
| | учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами | Высокий уровень 3 балла | |
| Обще-учебные умения и навыки ребенка | | | |
| Способность самостоятельно выполнить практические задания | учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий | Низкий уровень 1 балл | Наблюдение |
| | учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога | Средний уровень 2 балла | |
| | учащийся умеет самостоятельно выполнить задания | Высокий уровень 3 балла | |
| Личностные достижения учащихся | | | |

| | | | |
|---|---|----------------------------|------------|
| Стремление к высоким результатам обучения | учащийся не стремится к результатам | Низкий уровень 1 балл | Наблюдение |
| | учащийся не всегда стремится к результатам | Средний уровень 2 балла | |
| | учащийся всегда стремится к достижениям результатов | Высокий уровень 3 балла | |

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Входящая диагностика | Текущий контроль | | Промежуточная аттестация | | Общий результат |
|-------|------------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|-------|-----------------|
| | | Собеседование | Собеседование | Практическое задание | Тест | Поход | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**Форма фиксации образовательных результатов (пример)
1 года обучения**

Опрос-беседа на тему подготовка к походу.

Этапы подготовки спортивного похода:

1. Определение цели похода
2. Подбор группы участников
3. Распределение обязанностей среди участников похода
4. Определение района похода;
5. Сбор сведений о районе путешествия
6. Разработка маршрута
7. Составление календарного плана и графика похода
8. Составление сметы похода
9. Подбор личного снаряжения
10. Подбор группового снаряжения
11. Организация питания
12. Оформление документации
13. Подведение итогов похода.

Определение цели похода

Цели похода могут быть:

| цель | оздоровительная | пропагандистско-агитационная | познавательная | военно-патриотическая |
|--------|--|--|---|---|
| пример | - Улучшить самочувствие - Снять стрессы | - Пропагандировать ЗОЖ - пропагандировать туристскую песню | - Познакомить с историей края - Познакомить с культурой народов - Познакомить с природой родного края | - Познакомить с местами боевой и трудовой славы |
| цель | учебная | природоохранная | спортивная | тренировочная |
| пример | - Обучить технике туризма | - Установить кормушки для птиц - Очистить от мусора родники | - Повысить туристскую квалификацию; - Совершенствовать навыки туристской техники | - Подготовиться к более сложным походам |

Каждый участник должен знать, куда и зачем он идет. Это исключит ошибки в комплектовании группы.

Состав и распределение обязанностей в туристской группе

Вы собрались с группой совершить туристский поход. Очень много дел предстоит сделать руководителю и участникам группы при подготовке к походу, в самом походе и после его окончания — при подведении итогов. Педагогически целесообразно эту работу делать всей группой, распределив обязанности (должности) между участниками.

Распределение обязанностей между участниками и их работу по этим обязанностям можно рассматривать как важный инструмент педагогического влияния руководителя группы на детей.

При этом необходимо придерживаться следующих **принципов**:

- каждый участник похода должен иметь свой участок работы, свою должность;
- работа по этой должности должна проводиться на всех этапах туристского цикла: при подготовке, проведении и подведении итогов похода;
- одновременно использовать как туристские, так и краеведческие обязанности, направленные на развитие познавательных интересов личности;
- используя как постоянные должности (на все время туристского цикла), так и временные (на небольшой отрезок времени), можно тем самым чередовать степень подчиненности участника;
- в итоге работы каждого участника должен быть получен конкретный (материальный) результат. Как правило, это может быть раздел туристского отчета о походе, а может быть и фотогазета и т.д.

Участникам туристского похода могут быть предложены следующие должности:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. Командир группы | 9. Главный краевед |
| 2. Командир отделения (палатки) | 10. Краевед по теме |
| 3. Завхоз по питанию | 11. Казначей |
| 4. Завхоз по снаряжению | 12. Главный фотограф |
| 5. Реммастер | 13. Метеоролог |
| 6. Медик | 14. Летописец |

7. Главный топограф
8. Дежурный топограф

15. Спортиструктор

Все эти должности позволяют туристам интереснее провести время на маршруте и обеспечить помощь руководителю.

Составление календарного плана мероприятий и графика похода

При подготовке к походу необходимо разработать календарный план мероприятий, который составляется на основании предполагаемого маршрута. Он будет содержать мероприятия, имеющие цель непосредственной подготовки группы к походу.

Пример календарного плана мероприятий

| Дата | мероприятие | ответственный |
|-------|--|-------------------------|
| | Установочное собрание с группой «Распределение обязанностей между участниками» | Руководитель группы ФИО |

Перед походом руководителю группы необходимо составить график движения (план похода) группы по маршруту. В графике указывается, какого числа, на каком участке маршрута должна находиться группа. План похода составляется в двух экземплярах, один заявленный, другой, утвержденный, остается в МКК, для того, чтобы при необходимости иметь сведения о местонахождении группы.

Оформление документации похода и подведение итогов похода

Документом для некатегоричных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие. Документом для категоричного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки о туристском опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее, чем за 10-15 дней до начала похода необходимо предъявить в МКК для рассмотрения заявленного похода и встать на учет в Поисково-Спасательную Службу (ПСС) для контроля выхода группы с маршрута.

После окончания похода необходимо составить отчет и подвести итоги похода, т.е. разбор похода (положительное и отрицательное в организации и проведения похода), создать фотоальбомы или изготовить слайды, провести итоговый вечер с приглашением участников похода.

Подготовка группы к маршруту и выбор маршрута

Районы похода выбираются исходя из цели похода и времени года. Для выбора района категоричного похода нужно изучить отчеты туристских клубов в маршрутно-классификационной комиссии, ранее осуществлявших поход по выбранному маршруту. Необходимо изучить топографические карты района.

Любой поход будет интересным и познавательным, если заранее подготовить информацию о районе путешествия. Это большая и кропотливая работа. Необходимо изучить специализированную литературу об истории края, о достопримечательностях тех или иных мест, туристские карты с особенностями маршрутов.

Собрав общие сведения о районе похода, и выполнив оценку ресурсов для организации похода, приступают к детальной разработке маршрута, используя крупномасштабные и среднемасштабные карты. Прежде всего, определяются количество ходовых дней, протяженность маршрута, а так же сложность категории похода, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Линия маршрута наносится на карту, указываются места предполагаемых остановок и ночевков, описываются сложные участки, перевалы, а так же определяются экскурсионные объекты.

Опрос по разделу Топография и ориентирование

Назовите!!!

- Основные и дополнительные направления на стороны горизонта?
Ответ: (С, В, Ю, З.) и (С-В; С-З; Ю-В; Ю-З;)

- Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Ответ: (Север 360/0; Восток 90; Юг 180; Запад 270.) и (Северо-восток 45; Северо-запад 315; Юго-восток 135 ; Юго-запад 225;)

- Способы ориентирования

Ответ: по направлению. Участник двигаясь в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, поглядывая на компас. Этот способ характерен для хорошо проводимой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добраться до четкого попутного или стопорящего ориентира.

по направлению с чтением карты. Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам.

Бег по азимуту. Участник двигается, используя компас.

Азимутальный ход используется и при наличии узнаваемых ориентиров, но участнику не хочется терять время на чтение карты. Он берет азимут и контролирует расстояние. Это оправданно, но на коротких отрезках. Азимут помогает и заблудившимся спортсменам выйти на "железную" привязку (к просеке, реке, дороге, краю леса).

Бег по азимуту с чтением карты. К азимутальному ходу прибавляется чтение карты. Собственно, это самый надежный и распространенный способ, однако и самый сложный, т.к. требует большого опыта и затрат времени. Как правило, он используется на плохо видимой местности при большом количестве ориентиров.

Бег по линейным ориентирам. Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте.

Нельзя использовать какой-то один из способов ориентирования, как бы он вам не нравился. Все зависит от обстановки.

Опрос по разделу «Основы гигиены, первая помощь, Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний»

Пренебрежение элементарными правилами личной гигиены и несоблюдение некоторых защитных мероприятий в туристском походе могут привести* к заболеванию острыми кишечными и инфекционными болезнями. Болезнетворные микробы могут попасть в организм человека вместе с пищей и водой (дизентерия, брюшной тиф), через поврежденную кожу и слизистые (столбняк, сибирская язва) или при укусе некоторых насекомых и животных (сыпной тиф, энцефалит, бешенство). Конечно, основой предупреждения подобных заболеваний является соблюдение правил личной гигиены, которые можно свести к следующему:

- 1) постоянно следить за чистотой рук, регулярно срезать ногти;
- 2) воду употреблять только в кипяченом виде (особенно путешествуя вблизи населенных мест);
- 3) все продукты, приобретенные на маршруте у местного населения, употреблять в пищу после термической обработки, овощи и фрукты тщательно мыть, а при возможности ошпаривать кипятком;
- 4) после приема пищи личную и общественную посуду тщательно мыть, так как в остатках пищи могут усиленно размножаться микробы;
- 5) по мере возможности не использовать для ночлега частные дома, а останавливаться на бивуак в гостиницах, приютах, школах или в палатке;
- 6) при появлении таких признаков заболевания, как понос или повышенная температура, заболевший должен питаться отдельно.

В настоящее время медицина располагает вакцинами, которые предупреждают очень многие заболевания. Поэтому, планируя многодневное туристское путешествие, следует обратиться в районную или городскую санитарно-эпидемиологическую станцию. Работники этих учреждений подскажут, против каких заболеваний надо провести профилактические прививки в зависимости от района намеченного маршрута. Прививки против таких заболеваний, как столбняк, дизентерия, тиф, можно сделать на здравпункте по месту работы или учебы, а также в поликлинике по месту жительства. Эти прививки обязательны каждому туристу.

Ориентирование по местным признакам

Ориентирование – это умение определить стороны света, представить себе направление дорог и расположение населенных пунктов по отношению к тому месту, в котором вы находитесь. Дорогу всегда можно найти, зная расположение сторон света. Их всего четыре: север (N), восток (E), юг (S) и запад (W).

Ориентирование на местности является одним из важных условий обеспечения жизнедеятельности и успешного выполнения поставленных задач. Ориентирование на местности по карте и компасу большой сложности не представляет. Но иногда приходится действовать, не имея карты, компаса. Поэтому при подготовке к походу необходимо особое внимание уделять привитию твердых навыков основных приемов, правил и способов ориентирования на местности без карты и компаса. Каждый член группы должен уметь хорошо и быстро ориентироваться на различной местности и в любых метеоусловиях.

Назовите основные способы ориентирования по местным признакам? И объясните их значения ориентирования!!!

Ориентироваться можно: по карте, компасу, солнцу, часам, звездам, природным признакам.

Ориентирование по Солнцу.

Места восхода и захода Солнца по временам года различны: зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе; летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе; весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе. В полдень Солнце всегда находится в направлении юга. Самая короткая тень от местных предметов бывает в 13 часов, и направление тени от вертикально расположенных местных предметов в это время будет указывать на север. Если солнце скрыто облаками, поставьте нож на ноготь пальца – хотя бы небольшая, но тень появится и станет ясно, где солнце.

По Солнцу и часам.

Надо направить часовую стрелку на Солнце, и угол, образуемый между направлением часовой стрелки и цифрой 1 (13 часов) циферблата, разделить воображаемой линией пополам. Линия, разделяющая этот угол, укажет направление: впереди – юг, сзади – север. При этом надо помнить, что до 13 часов нужно делить левый угол, а во вторую половину дня – правый угол.

По Полярной звезде.

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд, затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится в хвосте другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север.

По Луне.

Для приблизительного ориентирования нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи – на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи – на востоке, в 8 часов утра – на юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце. Необходимо помнить, что полная Луна противостоит Солнцу, т.е. находится против него.

По таянию снега.

Известно, что южная сторона предметов нагревается больше чем северная, соответственно и таяние снега с этой стороны происходит быстрее. Это хорошо видно

ранней весной и во время оттепелей зимой на склонах оврагов, лунках у деревьев, снегу, прилипшему к камням.

По тени.

В полдень направление тени (она будет самая короткая) указывает на север. Не дожидаясь самой короткой тени можно ориентироваться следующим способом. Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведите линию от первой позиции тени до второй и продлите на шаг дальше второй отметки. Станьте носком левой ноги напротив первой отметки, а правой - в конце линии, которую вы начертили. Сейчас вы стоите лицом на север.

По местным предметам.

кора большинства деревьев грубее на северной стороне, тоньше, эластичнее (у березы - светлее) - на южной;

у сосны вторичная (бурая, потрескавшаяся) кора на северной стороне поднимается выше по стволу;

с северной стороны дерева, камни, деревянные, черепичные и шиферные кровли раньше и обильнее покрываются лишайниками, грибами;

на деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с южной стороны;

муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней и кустов; кроме того, южный скат муравейников пологий, а северный - крутой;

весной травяной покров более развит на северных окраинах полей, прогреваемых солнечными лучами; в жаркий период лета - на южных, затененных;

ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости (краснеют, желтеют) с южной стороны;

летом почва около больших камней, строений, деревьев и кустов более сухая с южной стороны, что можно определить на ощупь;

снег быстрее подтаивает на южных склонах; в результате подтаивания на снегу образуются зазубрины - "шипы", направленные на юг;

в горах дуб чаще произрастает на южных склонах. Прочие признаки:

просеки в больших лесных массивах, как правило, ориентируются в направлении север - юг и запад - восток; нумерация кварталов лесных массивов в СССР идет с запада на восток и далее на юг;

на отдельно стоящем дереве самые густые ветви, как правило, растут с южной стороны, поскольку туда попадает больше солнечных лучей;

цветы подсолнечника всегда поворачиваются за солнцем и никогда не смотрят на север;

перелетные птицы весной летят на север, а осенью на юг;

около отдельно стоящих деревьев снег с северной стороны рыхлый, а с южной покрывается корочкой, потому что на него светит солнышко.

По постройкам.

К постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви, мечети, синагоги. Алтари и часовни христианских и лютеранских церквей обращены на восток, колокольни на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу. Алтари католических костелов располагаются на западной стороне. Двери синагог и мусульманских мечетей обращены примерно на север, а их противоположные стороны направлены: мечетей - на Мекку в Аравии, лежащую на меридиане Воронежа, а синагог - на Иерусалим в Палестине, лежащий на меридиане Днепропетровска. Кумирни, пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.

Выход из юрт обычно делают на юг. В домах сельской местности больше окон в жилых помещениях прорубается с южной стороны, а краска на стенах строений с южной стороны выцветает больше и имеет жухлый цвет.

В больших массивах культурного леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго по линиям север-юг и восток-запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечениях просек. На каждом таком столбе в верхней его части и на каждой из четырех граней проставляются цифры - нумерация противолежащих кварталов леса; ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами показывает направление на север.

Определение местного времени без часов.

При поломке или утере часов местное время с относительной точностью можно узнать по компасу, измерив азимут по Солнцу. Определив азимут, его значение необходимо разделить на 15 (величина поворота Солнца за 1 час), полученное число будет указывать местное время в момент отсчета. Например, азимут по Солнцу составляет 180° , значит время будет составлять 12 часов.

Ориентирование в лесу.

В литературе имеются рекомендации к определению сторон горизонта по кроне деревьев. Но указание на то, что крона деревьев с южной стороны роскошнее, а годовичные кольца прироста древесины на пне срезанного дерева с юга шире, чем с севера, не всегда подтверждается. Дело в том, что в глухом лесу деревья своей тенью закрывают соседние деревья, находящиеся на севере от них. Поэтому более длинные и густые ветки в середине леса могут быть направлены не только на юг, но и на север, восток, запад, т. е. туда, где больше свободного места. В связи с этим и ежегодный прирост очередного слоя древесины образуется с той стороны, с которой дерево лучше развивается. А значит, не обязательно с южной стороны. И если еще учесть то, что на развитие кроны деревьев, а также на ширину прироста древесины постоянно влияет направление ветров, влага, то вывод ясен. Но он не может быть верным для всех районов страны.

Исключением может быть Север, где тепла и света от солнца значительно меньше, чем влаги, и где деревья развиваются лучше в сторону юга. В средних широтах умеренного климата только по деревьям, стоящим на открытом месте, можно определить направление север - юг. Стороны горизонта в лесу можно определить по коре деревьев. Нужно помнить, что южная сторона деревьев, получая больше тепла и света, чем северная, имеет более сухую и светлую кору. Это особенно заметно в хвойных лесах. Помимо этого, на более освещенной стороне деревьев имеются характерные наплывы и сгустки смолы, долго сохраняющие светло-янтарный цвет. Следует иметь в виду, что стволы сосны покрываются вторичной коркой. С северной стороны эта корка образуется значительно реже, чем с южной. А после дождя ствол сосны чернеет с севера. Это объясняется тем, что вторичная корка, образующаяся на теневой стороне ствола и заходящая по ней выше, чем по южной, во время дождя набухает и высыхает медленно. Это и создает впечатление черного цвета северной стороны ствола сосны.

Стороны горизонта также можно определить по лиственным деревьям. Так, стволы осин, а особенно тополей, с севера покрываются мхом и лишайниками. И даже если лишайник разросся по всему дереву, то с северной стороны его больше, там он более влажный и плотный. Это особенно хорошо заметно по нижней части ствола. А кора белой березы с южной стороны всегда белее по сравнению с северной стороной. Трещины и неровности, наросты покрывают березу с северной стороны. А учитывая, что береза очень чувствительна к ветрам, наклон ее ствола также поможет ориентироваться в лесу. Для определения сторон горизонта можно использовать крупные камни и валуны. Их северная сторона покрыта лишайниками и мхом, которые не любят тепла и света. Да и почва возле такого камня поможет, если отсутствуют лишайники и мох: почва с северной стороны такого камня более влажная, чем с южной. Помогут ориентироваться в лесу и его обитатели. Так, белка устраивает свое жилище только в дуплах, расположенных с противоположной стороны господствующих ветров. А муравейники располагаются с южной стороны какого-либо дерева или пня. Притом южная сторона его отлогая, северная - круче. Весной снег быстрее тает на склонах оврагов, лощин, выемок, обращенных к югу.

Трава весной выше и гуще с южной стороны отдельных камней, построек, опушек леса, а летом при длительной жаре остается более зеленой с северной стороны.

Следует помнить, что признаны ошибочными способы ориентирования по:

- ширине годовых колец;
- густоте веток на деревьях;
- выростам мха на стволах деревьев;
- муравейникам и норкам сусликов.

Чтобы правильно ориентироваться, не пользуйтесь одним-двумя способами. Соберите все доступные способы. Проверяйте себя постоянно. Направление, подтвержденное шестью-семью способами и опровергнутое не более двух раз, можно считать в принципе достаточно точным.

Основы безопасности

Основой профилактики несчастных случаев и травм в туристском путешествии являются тщательная и планомерная подготовка к маршруту, воспитание в процессе тренировки высоких морально-волевых качеств.

Каждый участник путешествия должен помнить, что травма, полученная кем-либо в походе, как правило, выводит из строя всю группу. Оказание помощи, транспортировка пострадавшего занимают много времени, и продолжение путешествия в некоторых случаях оказывается невозможным: истекает срок отпуска, а с ним и возможность хорошо и полезно отдохнуть.

Большинство травм чаще происходит на сложных участках пути в связи с тем, что общефизическая или техническая подготовка туриста оказывается недостаточной. Другими причинами травматизма могут быть: неудовлетворительная подготовка мест для проведения тренировочных занятий, неправильный подбор снаряжения и одежды для туристского похода, нарушение элементарных правил дисциплины во время тренировок и особенно на маршруте, пренебрежение медицинским осмотром до путешествия.

Пешеходный туризм. Наиболее частыми повреждениями в пешеходном туризме могут быть ушибы, растяжение связок, потертости и опрелости ног, ожоги.

Для предупреждения потертостей ног следует заблаговременно подобрать обувь и хорошо разносить ее. В походе необходимо регулярно следить за чистотой ног, а в период движения обязательно надевать шерстяные носки.

Придя на бивуак, следует вымыть ноги, надеть более легкую обувь, а если позволяет местность, то походить босиком.

Туристы, имеющие тонкую и нежную кожу на ногах, должны в план предпоходной тренировки включать ходьбу босиком. Лицам, которые страдают повышенной потливостью, рекомендуется до начала путешествия обратиться за советом к врачу-дерматологу.

Чтобы избежать потертостей в области спины, надо правильно уложить рюкзак. К спине следует положить спальный мешок или одеяло, палатку. На дно рюкзака укладывают тяжелые вещи (консервные банки), а затем более легкие и те, которые могут понадобиться во время перехода (хлеб, аптечка). В процессе тренировки туриста-пешеходника необходимо отработать элементы передвижения с рюкзаком. Преодолевая трудные участки пути с рюкзаком, когда резко смещается центр тяжести тела, плохо тренированный турист может упасть, при этом возможны ушибы и растяжения. Немаловажную роль в походе играют так называемые «мелочи» — умение открывать консервные банки, разжигать костер, рубить дрова и т. д.

Лыжный туризм. Возникновение различного рода травм и повреждений в лыжном туризме может быть связано, во-первых, с недостаточным овладением лыжной техникой, во-вторых, с воздействием на организм человека низкой температуры. При движении на лыжах могут возникать потертости, растяжение связок, суставов, переломы костей голени и предплечья. Реже встречаются переломы бедра и позвоночника. Наблюдаются отморожения лица, рук и ног. В связи с длительным пребыванием на воздухе могут возникать простудные заболевания.

Для профилактики травм в лыжном туризме необходимо наряду с отработкой техники лыжного хода в элементы тренировки включать движение с рюкзаком весом 8—10 кг. Каждый турист должен освоить элементы горнолыжной техники, так как большинство травм происходит при спусках. Следует помнить, что большая часть туристских маршрутов проходит по целине, а под снегом могут быть скрыты отдельные камни, бурелом и сваленные деревья, которые и являются причиной падения.

Особые требования предъявляются к личному и бивуачному снабжению. Одежда лыжника должна быть легкой, свободной, достаточно теплой и ветровлагонепроницаемой. Наиболее подходящим является шерстяной костюм, поверх которого надевается куртка из

легкого брезента. Шерстяной шлем хорошо защищает кожу лица от отморожений, которые возникают очень часто при встречном ветре. Для предупреждения отморожения лица следует вести наблюдение друг за другом во время движения. Большое внимание надо уделить обуви. Наиболее пригодны лыжные ботинки на кожаной подошве размером на 1—2 номера больше. Для того чтобы ботинки не промокали, их перед путешествием необходимо пропитать специальной мазью. В ботинки следует вложить стельки из войлока толщиной около 0,5 см. Бахилы высотой до колена, сделанные из легкого брезента, предохраняют брюки и обувь от намокания. Если во время путешествия приходится ночевать в полевых условиях, можно взять с собой для бивуака легкие валенки или унты. Большую осторожность надо соблюдать при сушке обуви. Соприкосновение кожи с огнем ведет к резкому сморщиванию отдельных частей ботинок и порой даже к непригодности их для дальнейшего движения.

Для профилактики отморожений и переохлаждения на бивуаке в полевых условиях следует предусмотреть отопление палатки с помощью специальной жестяной печки или примуса. Чтобы защитить палатку от ветра, необходимо уметь построить заслон из пластов снега или веток хвойных деревьев. Для предохранения от снежной слепоты надо носить защитные дымчатые очки из стекла.

Опасность снежной слепоты увеличивается в путешествиях по свежеснеговому снегу при ясной солнечной погоде, а также в условиях Приполярья и в горах.

Горный туризм. При этом виде туризма травмы возникают чаще всего в результате пренебрежения элементарными правилами страховки, отсутствия знаний и достаточного опыта при преодолении технически сложных участков маршрута, а также вследствие незнания особенностей жизни гор. Здесь могут наблюдаться довольно тяжелые повреждения: множественные ушибы и сотрясение мозга, переломы костей, растяжения связок суставов. Пренебрежение особенностями горного климата иногда приводит к развитию горной болезни, обширным ожогам тела и глаз, отморожениям.

Чтобы избежать попадания в снежную лавину, камнепад или ледовый обвал, надо тщательно разработать маршрут, проконсультироваться с бывалыми туристами и опытными альпинистами о наиболее опасных участках пути, изучить причины возникновения этих грозных явлений природы. В период предподходной тренировки горный турист должен уделить много времени технической и тактической подготовке. Сильно пересеченная местность, отсутствие дорог, частое чередование подъемов и спусков предъявляют усиленные требования к суставам и мышцам ног. Умение правильно передвигаться по осыпям и снежным склонам, соблюдение элементарных правил скалолазания, четкая организация переправ через горные реки, знание особенностей горного климата являются основой профилактики травм.

Перед походом необходимо тщательно проверить качество специального снаряжения. Для организации страховки лучше всего пользоваться капроновой веревкой, которая выдерживает большие нагрузки, не впитывает влагу. Лучшим видом обуви являются высокогорные ботинки, а при движении по крутым фирновым склонам и ледникам обязательно применение «кошек». Надежным помощником туриста в горах, предохраняющим его от случайных падений, будет ледоруб или альпеншток. Разумное использование горного солнца и постоянное ношение защитных очков предупредят появление тяжелых ожогов глаз.

Водный туризм. При этом виде туризма чаще всего возникают травмы верхнего плечевого пояса. Ссадины и трещины ладоней, растяжение связок лучезапястного сустава и мышц спины — довольно частые повреждения. Постоянное соприкосновение с водой, особенно в весеннее и осеннее время, может привести к простудным заболеваниям. Нередким явлением у туристов-водников бывают трещины кожи рук. Лучшим средством в этом случае будет смазывание рук вазелином или несоленым жиром на ночь, а во время движения — работа в кожаных варежках.

Для исключения возможности возникновения травм в водном туризме прежде всего следует стремиться к улучшению техники гребли, следить за технической исправностью байдарки, лодки и т. д. В предподходный период в тренировочные занятия необходимо включать максимальное количество упражнений для мышц спины и плечевого пояса. Абсолютно недопустимо, чтобы в водных путешествиях участвовали лица, не умеющие плавать

Вело-автомототуризм. Травмы возникают в связи с проявлением недисциплинированности на маршруте, при несоблюдении правил движения по дорогам, а также вследствие плохо подготовленной материальной части.

У велосипедистов возможны обширные ссадины, ушибы, переломы костей предплечья и ключиц, сотрясение мозга. Травматические повреждения у авто- и мототуристов в большинстве своем бывают тяжелыми: сотрясение головного мозга, повреждение внутренних органов, обширные ушибы и переломы.

У мототуристов могут наблюдаться гнойничковые поражения кожи, особенно на руках, вызванные постоянным попаданием на нее горючих и смазочных материалов.

Лучшей профилактикой травм при этих видах туризма являются высокая дисциплинированность водителя, отсутствие лихачества в пути, воздержание от употребления спиртных напитков и управление автомашиной после полноценного отдыха. Мастерство в технике вождения транспорта и умение быстро устранять все технические неполадки в машине также способствуют безаварийности на маршруте.

«ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ» Рекомендации для руководителей групп по подготовке к туристским походам

Разработал: Костерев Николай Александрович

Вы собрались с группой совершить туристский поход или экскурсию. На один день, а может быть на все каникулы. Очень много дел предстоит сделать руководителю и участникам группы при подготовке к походу, в самом походе и после его окончания — при подведении итогов. Педагогически целесообразно эту работу делать всей группой, распределив обязанности (должности) между участниками.

Распределение обязанностей между участниками и их работу по этим обязанностям можно рассматривать как важный инструмент педагогического влияния руководителя группы на детей. При этом желательно придерживаться следующих принципов:

- **каждый** участник похода (экскурсии) должен иметь свой участок работы, свою должность.
- работа по этой должности должна проводиться на **всех этапах** туристского цикла: при подготовке, проведении и подведении итогов похода.
- **одновременно** использовать как туристские должности, так и задания по краеведению, направленные на развитие познавательных интересов личности.
- используя как постоянные должности (на все время туристского цикла), так и временные (на небольшой отрезок времени), можно тем самым чередовать степень **подчиненности** участника. Так постоянный командир группы или палатки может в какой-то день подчиняться как дежурный топограф главному топографу.
- в заключение работы каждого участника должен быть получен **конкретный** (материальный) **результат**. Как правило, это может быть раздел туристского отчета о походе или экскурсии, а может быть и фотогазета, стенд в школе, реферат и т.д.
- во время следующего туристского цикла производить **смену** должности у участника.

На этапе распределения обязанностей формируется организационная структура группы, последовательность работы и отдыха отделений. Группа разбивается на 3 — 4 отделения, которые возглавляются командирами. Каждое отделение по очереди в течение одного походного дня занимается определенным делом:

- ◆ дежурит по кухне, готовит еду,
- ◆ ведет группу по маршруту, составляет описание этого участка маршрута, корректирует карту,
- ◆ ведет летопись (дневник, газету и т.п.) похода,
- ◆ отдыхает.

Руководитель группы может использовать этап распределения туристских должностей для изучения личности ребенка и педагогического воздействия на участника. При этом можно участника авторитарно **назначить** на должность или демократично **выбрать**, а может быть анархически пустить все на самотек — кто кем **захочет** быть. Полезно при этом использовать анкеты, социометрические методы изучения межличностных отношений и совместимости.

Не следует забывать и тех, кто по состоянию здоровья, своим возможностям и т.п. не идет в поход. Этим детей так же можно привлечь к подготовке и оформлению итогов похода.

Таким образом, полностью используя систему распределения туристских обязанностей в походе, предоставляя возможность детям проявить свою самостоятельность и активность, можно сформировать у них качества активной, ответственной, познающей окружающий мир личности.

Участникам туристского похода могут быть предложены следующие должности (обязанности):

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Командир группы | 4. Главный краевед |
| 2. Командир отделения (палатки) | 5. Краевед по теме |
| 3. Завхоз по питанию | 6. Казначей |
| 4. Завхоз по снаряжению | 7. Ответственный за примуса |
| 5. Реммастер | 8. Главный фотограф |
| 6. Медик | 9. Метеоролог |
| 7. Главный топограф | 10. Редактор газеты (дневника) |
| 8. Дежурный топограф | |

1. ОБЯЗАННОСТИ КОМАНДИРА ГРУППЫ

До похода:

1. Распределить обязанности участникам группы.
2. Вместе с командирами отделений распределить участников по отделениям.
3. Организовать подготовку похода участниками группы.
4. Помогать руководителю в оформлении документации к походу.
5. Проводить техническую и физическую подготовку участников.
6. Составить график дежурств отделений в походе.

В походе:

1. Руководить режимом дня группы.
2. Организовать работу командиров отделений.
3. Следить за соблюдением правил безопасности и дисциплиной.
4. Проводить разбор дня и похода в целом.

После похода:

1. Составить туристский отчет о походе для маршрутно-квалификационной комиссии.
2. Подготовить характеристики на командиров отделений.
3. Провести разбор похода.

2. ОБЯЗАННОСТИ КОМАНДИРА ОТДЕЛЕНИЯ

До похода:

1. Контролировать выполнение участниками своих обязанностей по подготовке похода.
2. Контролировать своевременную сдачу денег и медицинских справок.
3. Контролировать участие в тренировочных выходах и занятиях.
4. Иметь график дежурств в походе.
5. Организовать изучение своего участка маршрута.
6. Контролировать наличие личного снаряжения у участников.
7. Обеспечить общественное снаряжение для отделения.

В походе:

1. Помогает обучать участников своего отделения.
2. Командовать группой на своем участке маршрута.
3. Организовать работу отделения во время дежурств, описания маршрута и выпуска газет.
4. Организовать своевременную сдачу готового описания и газет.
5. Следить за выполнением правил безопасности и дисциплины, во время движения по маршруту следить за наличием членов своего отделения.
6. Организовать жизнь своего отделения во время перехода и бивачных работ.
7. Принимать дежурство у предыдущего командира отделения.

После похода:

1. При необходимости организовать доработку технического описания и газет.
2. Подготовить характеристики на участников отделения к разбору похода.

3. ОБЯЗАННОСТИ ЗАВХОЗА ПО ПИТАНИЮ

До похода:

1. Составить меню похода с циклом 3-5 дней.
2. Составить список продуктов согласно нормам.
3. Подсчитать вес и стоимость продуктов.
4. Выяснить возможность пополнения продуктов на маршруте.
5. Собрать мешочки и другую тару для продуктов.
6. Контролировать закупку и упаковку продуктов.
7. Распределить продукты среди участников.
8. Организовать питание в дороге.
9. При организации заброски продуктов упаковать их.
10. Составить график разгрузки рюкзаков участников.

В походе:

1. Заранее выдавать дежурным необходимые продукты.
2. Утром объявлять участникам, какие продукты приготовить для перекуса.
3. Следить, чтобы не было перерасхода продуктов и не оставалось лишнее.
4. Следить за равномерной разгрузкой рюкзаков участников.
5. Контролировать пополнение продуктов на маршруте.
6. При необходимости перераспределять продукты у участников.
7. Собирать освободившиеся мешочки от круп.
8. Организовать питание на обратной дороге.

После похода:

1. Собрать все мешочки от продуктов, постирать их и сдать следующему завхозу.
2. Составить список оставшихся продуктов, распределить их на хранение.
3. Сдать в отчет меню, список продуктов, рекомендации по организации питания, приобретению, хранению продуктов.

4. ОБЯЗАННОСТИ ЗАВХОЗА ПО СНАРЯЖЕНИЮ

До похода:

11. Составить список группового и личного снаряжения с учетом особенностей маршрута.
12. Выяснить наличие и сохранность имеющегося снаряжения.
13. Организовать приобретение недостающего снаряжения.
14. Организовать ремонт снаряжения.
15. Распределить снаряжение между участниками группы.
16. Проверить готовность специального снаряжения перед походом.
17. Проконтролировать перед выходом в поход наличие в отделениях общественного снаряжения.

В поход:

1. Следить за сохранностью снаряжения и его состоянием.
2. При необходимости перераспределить снаряжение.
3. Организовать профилактический осмотр и ремонт снаряжения.

После похода:

1. Организовать просушку и ремонт снаряжения.

2. Снаряжение собрать или раздать на хранение участникам группы.
3. Сдать в отчет списки личного и группового снаряжения с рекомендациями по его использованию.

5. ОБЯЗАННОСТИ РЕМОНТНОГО МАСТЕРА

До похода:

1. Составить список ремонтного набора для похода с учётом возможных поломок и порчи имеющегося снаряжения
2. Скомплектовать ремнабор
3. Упаковать ремнабор
4. Научиться ремонтировать снаряжение
5. Научить ремонтировать снаряжение других

В походе:

1. По требованию участников выдавать и собирать необходимые инструменты для ремонта личного и группового снаряжения.
2. Следить за сохранностью ремнабора, не допускать потери инструмента.
3. Помогать ремонтировать групповое снаряжение.

После похода:

1. Сдать ремнабор.
2. Составить для отчёта список ремнабора с рекомендациями по его использованию.

6. ОБЯЗАННОСТИ МЕДИКА

До похода:

1. Собрать медицинские справки о здоровье участников.
2. Составить список аптечки и согласовать его с медсестрой и руководителем.
3. Пройти курс оказания первой помощи в походе у школьной медсестры.
4. Укомплектовать аптечку.
5. Обеспечить упаковку и надёжное хранение аптечки в походных условиях.
6. Изучить район похода с точки зрения санитарно-эпидемиологической безопасности.
7. Познакомиться с ядовитыми и съедобными растениями и животными района путешествия.
8. Провести инструктаж с участниками группы о профилактике заболеваний в походе.
9. Во время тренировочных походов следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

В походе:

1. Следить за состоянием здоровья участников.
2. Следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм:
 - умытием
 - состоянием ног
 - чистотой посуды
3. Следить за сохранностью аптечки.
4. Проверять чистоту питьевой воды.
5. Докладывать руководителю о всех случаях заболеваний и под контролем руководителя оказывать помощь

НЕЛЬЗЯ БЕЗ ВЕДОМА РУКОВОДИТЕЛЯ ВЫДАВАТЬ ЛЕКАРСТВА!

После похода:

- Составить для отчёта список аптечки с рекомендациями по ее использованию.
- Дать руководителю остатки аптечки.

7. ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОГО ТОПОГРАФА

До похода:

4. Познакомиться по отчетам и краеведческой литературе с районом похода.
5. Познакомиться с картами района.
6. Совместно с командиром разработать нитку маршрута и график похода.
7. Распределить участки маршрута между отделениями или участниками.
8. Организовать изучение участков маршрута.
9. Подобрать карты для похода (2-3 экз.).
10. Обеспечить упаковку и хранение карт в походе.
11. Собрать топонабор, проверить топонаборы в отделениях.
12. Провести консультации по составлению технического описания и хронометража.
13. Защитить маршрут похода в маршрутной комиссии.

В походе:

1. Выдавать ведущим необходимые карты.
2. Контролировать ведение хронометража на маршруте.
3. Своевременно контролировать составление технического описания.
4. Помогать писать тех.описание, редактировать его.
5. Сбирать и хранить хронометраж и тех описание.
6. Вместе с ведущими дополнять и корректировать карту.
7. Показывать фотоаппаратам объекты съёмки.

После похода:

9. Составить в отчёт о походе:
 - общее описание района,
 - откорректированное техническое описание,
 - график похода,
 - дополненные карты с нанесённым маршрутом.
10. Сдать руководителю оставшиеся карты и описания участков.

8. ОБЯЗАННОСТИ ДЕЖУРНОГО ТОПОГРАФА

(ведет группу по маршруту в течение дня)

До похода:

1. Изучить и составить описание заданного участка маршрута.
2. Познакомиться с картами на свой участок маршрута.
3. Подготовить топонабор (непромокаемый планшет для карт, таблица хронометража, блокнот, ручка, карандаш, компас).
4. Научиться вести хронометраж и составлять техническое описание.

В походе:

1. Знакомить группу с предстоящим участком пути.
2. Получить у главного топографа карты, обеспечить их хранение.
3. Вести группу по маршруту.
4. На маршруте вести хронометраж, дополнять карту.
5. Показывать фотоаппаратам объекты съёмки.
6. Своевременно составить техническое описание своего участка.

7. Сдать на хранение главному топографу хронометраж, техническое описание, карты.
8. В случае необходимости доработать тех. описание.

После похода:

1. Сдать главному топографу готовый текст описания, откорректированные карты.

9. ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОГО КРАЕВЕДА

До похода:

1. Познакомиться по литературе с краеведческими возможностями района похода.
2. Совместно с командиром распределить среди участников обязанности по краеведческим темам.
3. Обеспечить изучение краеведческих тем, контролировать накопление материала.
4. Провести консультации для участников.

В походе:

1. Помогать краеведам собирать дополнительный краеведческий материал.
2. Организовать знакомство группы с имеющейся информацией по различным темам.
3. Организовать знакомство всей группы с краеведческими особенностями похода.

После похода:

9. Составить для отчета список использованной литературы.
10. Редактировать, дополнить краеведческий материал.
11. Готовый краеведческий материал сдать в отчет.

10. ОБЯЗАННОСТИ КРАЕВЕДА ПО ТЕМЕ (ботаник, зоолог, историк и т.п.)

До похода:

1. Познакомиться по литературе со своей краеведческой темой.
2. Сделать выписки по своей теме.

В походе:

7. Собирать дополнительный краеведческий материал по своей теме в музеях, при опросах населения и т.п.
8. Знакомить группу с имеющейся информацией по своей теме.

После похода:

1. Сдать главному краеведу в отчет список использованной литературы и собранный материал на редактирование.
2. При необходимости доработать свой краеведческий материал.

11. ОБЯЗАННОСТИ КАЗНАЧЕЯ

До похода:

1. Вести записи сданных денег на поход.
2. Вести записи выданных денег на закупки, вести ведомость закупленных продуктов и снаряжения.

В походе:

1. Вести записи затраченных денег во время похода.
2. Знать количество оставшихся денег.

После похода:

1. Составить для отчета смету расходов в походе по разделам: транспортные, питание, снаряжение, хозяйственные, почтовые и др.
2. Вести учет оставшимся деньгам.

12. ОБЯЗАННОСТИ ОТВЕТСТВЕННОГО ЗА ПРИМУС

До похода:

1. Составить и согласовать список примусного хозяйства.
2. Собрать примусное хозяйство.
3. Проверить надёжность работы примусов, паяльных ламп, герметичность канистр.
4. Провести с участниками группы инструктаж по работе с примусами.
5. Обеспечить упаковку и транспортировку примусного хозяйства.
6. Уметь ремонтировать примуса, паяльные лампы и т.п.

В походе:

1. Обеспечить и контролировать работу с примусами дежурных бригад во время:
 - заправки примусов бензином
 - разжигания примусов
 - изменения режима работы (отклонения режима)
 - окончания работы с примусами.
2. Контролировать расход бензина.
3. Регулярно проводить профилактический осмотр примусов
4. Исправлять неполадки, поломки примусов.
5. Следить за сохранностью примусного хозяйства, бережным расходом бензина, сухого горючего, спичек.

После похода:

15. Оставшийся бензин слить из примусов и канистр.
16. Сдать на хранение примусное хозяйство.
17. Сдать в отчёт список примусного хозяйства и рекомендации по его использованию.

13. ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОГО ФОТОГРАФА

До похода:

1. Определить количество фотоаппаратов, вид и количество пленки.
2. Организовать проверку работы фотоаппаратов.
3. Распределить фотоаппараты между фотографами.
4. Совместно с командиром и топографами определить необходимые для съёмки виды, участки маршрутов, панорамы для технического описания.
5. Купить, зарядить и упаковать фотоматериалы.
6. Подготовить дневник съёмки.

В походе:

1. Фотографировать все необходимые виды, панорамы для тех.описания.
2. Фотографировать бытовые сцены, участников похода.
3. Организовать работу фотографов.
4. Всегда иметь под рукой чистою заправленную в кассету плёнку, быть готовым всегда зарядить фотоаппарат.
5. Отснятые плёнки отметить и тщательно упаковать в непромокаемую тару.

НЕ ДОПУСКАТЬ ПОРЧИ ФОТОМАТЕРИАЛОВ!

После похода:

1. Отснятые плёнки проявить (самому или в мастерской).
2. Для ч/б плёнок напечатать контрольные отпечатки.
3. Совместно с командиром, топографами выбрать фотографии для тех.описания.
4. Организовать печатание фотографий для отчёта и для участников.
5. Бережно хранить негативы, слайды.

14. ОБЯЗАННОСТИ МЕТЕОРОЛОГА

До похода:

1. Познакомиться с климатическими условиями района похода.
2. Подготовить метеоприборы (термометр, барометр, анемометр).
3. Надёжно упаковать приборы.
4. Подготовить таблицу метеонаблюдений.
5. Познакомиться с признаками изменения погоды в районе путешествия.
6. Получить долгосрочный прогноз в Гидрометеоцентре на время похода.

В походе:

1. Трижды в день вести наблюдения за погодой и заносить их в таблицу.
2. На основе наблюдений и местных признаков изменения погоды составлять прогноз на следующий день.
3. Проводить опрос местного населения о признаках изменения погоды в данной местности.
4. Отобрать наиболее характерные признаки изменения погоды в данной местности.
5. Бережно обращаться с метеоприборами.

После похода:

1. Сдать в отчёт таблицу метеонаблюдений и список характерных признаков изменения погоды в данной местности.
2. Сдать метеоприборы.

15. ОБЯЗАННОСТИ РЕДАКТОРА ГАЗЕТЫ (ДНЕВНИКА)

До похода:

1. Составить список необходимых принадлежностей.
2. Купить бумагу для газет.
3. Расчертить рамки в газетах.
4. Собрать газетный набор, упаковать его.
5. Узнать у командира график выпуска газет.

В походе:

1. Своевременно выдавать листы и набор.
2. Контролировать своевременность выпуска газет.
3. Сбирать готовые газеты и обеспечить их сохранность.

После похода:

1. Раздать недоделанные газеты и собрать их для переплёта.
2. В отчёт о походе сдать список набора и график, написать рекомендации.

Основы безопасности

Симптомы. Кровотечение, боль, зияние раны — расхождение ее краев. По размеру ран, их виду, по состоянию краев и по глубине можно определить способ их нанесения: резаные, рубленые, колотые, ушибленные, рваные, укушенные, огнестрельные.

Раны могут быть поверхностными, когда повреждается только кожа, и более глубокими — с повреждением подкожной клетчатки, мышц сухожилий, сосудов, костей и внутренних органов. Опасны для жизни глубокие раны головы и шеи, груди и живота, раны любого вида с повреждением крупного кровеносного сосуда. Раны кисти опасны повреждением сухожилий. Все раны чреваты развитием воспалительного процесса с образованием флегмон, абсцессов. Чем глубже раны, тем инфекция быстрее развивается и тяжелее протекает.

В тех случаях, когда кровь из раны вытекает наружу, — это наружное кровотечение, особенно значительное при глубоких рубленых и резаных ранах, ранах лица и головы. При колотых и огнестрельных ранах груди и живота возможны внутренние кровотечения, то есть кровотечения в полость тела.

Кровотечение может быть капиллярным — при небольших ранах, кровь вытекает по каплям; венозным - при более глубоких ранах, обильно выделяется кровь темно-красного цвета; артериальным — кровь алого цвета, бьет из раны пульсирующей струей.

Задача первой помощи состоит в оценке тяжести раны — определении возможных повреждений, кроме видимых на глаз; оценке общего состояния пострадавшего — опасности шока при кровотечении; в остановке кровотечения и предотвращении загрязнения раны.

Обработка раны

Чаще всего поверхностные раны сильно не кровоточат. Поэтому помощь состоит в перевязке раны. Края ее смазывают настойкой йода, следя за тем, чтобы йод не попал в рану. Это делают ватным тампоном, смоченным настойкой йода и зажатым в пинцете или намотанным на палочку.

Рану опрыскивают пантенолом, закрывают стерильной салфеткой из индивидуального пакета и бинтуют область раны. Если края раны сильно разошлись, перед бинтованием их надо сблизить (но не до смыкания) и в таком положении фиксировать 2-3 полосками лейкопластыря.

Рану нельзя промывать водой (опасность заражения), а также спиртом или йодной настойкой. Дезинфицирующий раствор, попадая в рану, обуславливает гибель поврежденных клеток, а также вызывает значительную боль. На рану нельзя накладывать никакую мазь, а также запрещается класть непосредственно в рану вату.

Если из раны выступают какие-либо ткани — мозг, кишечник, то их сверху прикрывают стерильной марлей, но ни в коем случае не вправляют внутрь.

Остановка кровотечений

Главной задачей при обработке любой кровоточащей раны является остановка кровотечения. Действовать при этом следует быстро и целенаправленно, так как значительная потеря крови обессиливает пострадавшего и даже представляет угрозу для его жизни. Если удастся предотвратить большую кровопотерю, то это намного облегчит дальнейшее лечение пострадавшего, уменьшит последствия ранения.

Венозное и капиллярное кровотечения лучше всего останавливаются давящей повязкой. На кровоточащий участок накладывают стерильную марлю или часть бинта, поверх нее - сложенный в несколько раз бинт или марлю, в крайнем случае сложенный чистый носовой платок. Примененные таким образом, они действуют в качестве давящего фактора. При последующем прижатии бинтом к ране они сдавливают просветы сосудов - и кровотечение прекращается. При ранении конечности этому помогает ее возвышенное положение после наложения повязки.

После того как повязка наложена, необходимо наблюдать за ней — в первые 2 часа постоянно, затем через каждые 10-15 минут. Это важно, так как повязка может быстро, почти сразу же после наложения, пропитаться алой кровью, что свидетельствует о возможном повреждении артерии. В других случаях повязка медленно пропитывается кровью, в течение часа и более.

В обоих случаях надо поверх первой, пропитанной кровью повязки наложить новую, с большим давлением при каждом туре бинта. При венозном кровотечении или травме мелких артерий этого чаще всего бывает достаточно. Продолжающееся быстрое пропитывание повязки, вытекание крови сквозь бинт каплями, а тем более струйкой (что бывает крайне редко и свидетельствует о повреждении крупной артерии и глубине раны) требуют экстренных мер.

В такой ситуации при ранах на конечностях прибегают к временной остановке артериального кровотечения при помощи закрутки. Для этого применяют жгут, изготовленный из плотной материи, например полотна, и связанный или сшитый в виде петли. Длина его — 70-80 см, ширина - 10 см.

Жгут-закрутку накладывают всегда выше раны: например, на бедро - при ранении голени, на плечо — при ранении предплечья.

Этапы наложения жгута-закрутки следующие. Палочкой начинают закручивать петлю и при небольшом сжатии снимают повязку для осмотра раны. Затем закрутку затягивают до тех пор, пока не остановится кровотечение. (Опасно закручивать жгут после видимой на глаз остановки кровотечения — "для страховки". Это приводит к повреждению сосудов и нервов). После этого на рану накладывают другую повязку, папочку фиксируют к конечности, сюда же крепят записку с обозначением времени (в часах и минутах) зажатия артерии.

Необходимо помнить, что жгут может сдавливать сосуды не более 1 часа. Если этого срока не хватает для доставки в больницу, то через 30 минут после наложения закрутку раскручивают на 5-10 минут, крепко прижимая рану ладонью через повязку. При этом из раны может выделиться некоторое количество крови. Ослабление жгута повторяют каждые полчаса, иначе произойдет омертвление конечности. Это связано как с прекращением снабжения ее кровью на срок более 1 часа, так и с закупоркой передавленной жгутом артерии тромбом на месте туго наложенного жгута. Поэтому всегда следует помнить, что применять жгут надо только в самых крайних случаях, очень осторожно и внимательно. Подавляющее большинство кровотечений можно остановить полноценной, давящей повязкой.

Временной остановки кровотечения при быстрой транспортировке пострадавшего в больницу можно достичь при помощи максимального сгибания конечностей

При больших ранах конечностей (более 10 см) на них накладывают импровизированные шины, как при переломах. Внутрь дают 1-2 табл. анальгина,

транспортируют в больницу только лежа. При небольших ранах пострадавший может передвигаться сам.

Осложнение ран

При попадании в рану инфекции и ослаблении организма может развиваться воспаление раны, характеризующееся появлением распирающих и пульсирующих болей, покраснением и отеком краев кожи. При этом ухудшается общее состояние, появляется озноб, температура тела повышается до 38-39°, присоединяется воспаление лимфатических узлов в подмышечных или паховых областях (их можно прощупать).

При начальных явлениях воспаления раны ее следует повторно опрыскать пантенолом, пострадавшему дать внутрь эритромицин.

Опрос – беседа по медицине

Помощь при переломах. основные приемы реанимации

Жизнь и здоровье пострадавшего от травмы в большинстве случаев зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования. Поэтому необходимо, чтобы каждый турист умел оказать помощь, знал сущность, правила и последовательного мероприятий по ее проведению.

Задачи первой помощи при травмах:

- проведение мероприятий по прекращению действие травмирующих факторов;
- восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичные реанимационные действия);
- остановка кровотечения;
- закрытие ран стерильными повязками;
- устранение боли;
- обездвиживание травмированных участков тела подручными средствами;
- придание пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка);
- обеспечение как можно более быстрой и бережной доставки пострадавшего в лечебное учреждение либо вызов медицинской помощи к месту происшествя.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: правильность и целесообразность; быстрота и бережность; обдуманное решительность и спокойствие.

При оказании первой помощи необходимо быстро и правильно оценить состояние пострадавшего и придерживаться определенной последовательности действий.

Сначала нужно представить себе обстоятельства, при которых произошла травма и которые повлияли на характер. Это особенно важно в тех случаях, когда пострадавший находится без сознания и контакт с ним невозможен. Данные, установленные лицом, оказывающим первую помощь, могут позднее помочь врачу.

При осмотре пострадавшего оценивают его общее состояние, вид и тяжесть травмы, способ помощи, необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

В тяжелых случаях (артериальное кровотечение, бессознательное состояние, удушье) первую помощь необходимо оказывать немедленно, но таким образом, чтобы спешка не отразилась на ее качестве. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения

Необходимо убедиться, что пострадавший дышит и ничто не препятствует его дыханию.

При первых вопросах к пострадавшему и его ответах можно определить сохранность и ясность его сознания. Так называемая оглушенность, когда человек с трудом вступает в контакт, сонлив, адинамичен, как и потеря сознания, — грозные симптомы. Признаками тяжелой травмы и опасного состояния служат также резкая бледность, серый цвет кожных покровов, замедленная частота дыхания (менее 15 в минуту) или учащение его (более 30 в минуту), отсутствие пульса или слабый пульс (с частотой менее 40 и более 120 ударов в минуту). При наличии сознания человек часто сам указывает на место травмы, ощущая там боль.

Нужно тщательно осмотреть и осторожно ощупать голову пострадавшего, туловище, конечности, сравнивая правую и левую стороны. Так легче определить раны и оценить опасность потери крови, переломы костей, ушибы. Труднее определить травмы таза, позвоночника, грудной клетки и живота.

Один из главных вопросов - решение о вызове медицинской помощи (если это возможно по техническим, географическим и другим условиям). При тяжелом характере травмы, подозрении на ее опасность (потеря сознания, травмы головы, позвоночника, живота, переломы крупных костей) и при возможности вызова помощи — это необходимо делать безотлагательно. Так называемая перестраховка может быть спасением жизни товарища: лучше переоценить опасность травмы, чем недооценить ее.

Транспортировать пострадавшего в больницу можно лишь в двух случаях: при его общем хорошем состоянии и способности к самостоятельному передвижению; при невозможности вызова по телефону или радио помощи к месту происшествия. При отсутствии связи в случае тяжелой травмы иногда, чтобы выиграть время, рационально разделить группу. Два человека отправляются в ближайший населенный пункт за помощью, а остальные (не менее 5-7 человек) осторожно транспортируют пострадавшего из опасного места, например со склона, до дороги (если возможен вывоз машиной) или до ровного места (если будет вызван вертолет).

При беседе с врачом важно подробное изложение всех симптомов: изменение сознания, пульса, величины зрачков и т.д. Эти данные лучше записать. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего

Нередко первая помощь начинается с полного или частичного снятия одежды и обуви с пострадавшего. При этом во избежание возможных осложнений и нанесения дополнительной травмы необходимо соблюдать следующие правила.

Одежду надо снимать, начиная со здоровой стороны тела. Если одежда пристала к ране, то ткань не следует отрывать, а нужно обрезать вокруг раны.

При сильном кровотечении одежду нужно быстро разрезать вдоль и, развернув, освободить место ранения.

При тяжелых травмах голени или стопы (там, где подозревают перелом) следует обувь разрезать по шву задника острым ножом, а потом снимать, освобождая в первую очередь пятку.

При снятии одежды или обуви с травмированной руки или ноги конечность пострадавшего должен осторожно придерживать помощник.

Раздевать пострадавшего полностью без необходимости и особенно в холодное время года нежелательно. В подобных ситуациях освобождают только ту часть тела, где нужно сделать определенные манипуляции. Для этого достаточно в одежде прорезать "окно" так, чтобы после наложения повязки и остановки кровотечения можно было опустить створку одежды и закрыть оголенную часть тела. Правила и возможные ошибки наложения шин

При наложении шин следует фиксировать не только место перелома, но и суставы, расположенные выше и ниже перелома. Накладывать шины надо осторожно, не нанося дополнительной травмы пострадавшему. Перед наложением шин необходимо положить слой ваты или мягкую ткань на определяющиеся под кожей костные выступы.

При повреждениях лучезапястного сустава или кисти предплечье и кисть укладывают на шину, повернув кисть ладонью к туловищу. Пальцы необходимо фиксировать полусогнутыми с противопоставлением большого пальца. Для этого под ладонь подкладывают ватно-марлевый валик.

Прибинтовывать лучше, начиная с предплечья. Перегибы бинта делают над шиной, чтобы исключить давление на мягкие ткани. На кисти циркулярные туры бинта проходят между большим и указательным пальцами. Обычно к валику на шине прибинтовывают только поврежденные пальцы. Имобилизацию заканчивают подвешиванием предплечья на косынке.

При повреждениях только пальцев можно ограничиться прибинтовыванием их к ватно-марлевому шару или валику и повесить предплечье и кисть на косынке. Поврежденный большой палец следует фиксировать на валике в положении

противопоставления остальным пальцам, что лучше осуществить на валике цилиндрической формы.

Этапы наложения шины при переломах костей предплечья, плеча: а - иммобилизация подручными средствами; б - фиксация бинтом верхней конечности к грудной клетке.

При переломах костей предплечья шина должна быть наложена от пальцев по тыльной поверхности руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90° и фиксированной бинтом или косынкой

При переломах плечевой кости необходимо фиксировать лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Шина накладывается по тыльной поверхности предплечья и плеча на согнутую под углом 90° в локтевом суставе руку от пальцев до противоположного плечевого сустава. При отсутствии шины руку укладывают в косынку, второй косынкой ее фиксируют к туловищу (рис. 19). В крайнем случае возможна иммобилизация верхней конечности с помощью бинта или полы куртки.

При переломах костей стопы, лодыжек и нижней трети голени шина должна быть наложена по подошвенной поверхности стопы и задней поверхности голени от кончиков пальцев до верхней трети голени, стопа к голени должна быть под углом 90° .

Этапы фиксации верхней конечности с помощью косынок

Шинирование верхней конечности:

а - с помощью полы куртки; б - с помощью бинта

При переломах костей голени в средней и верхней ее трети и при переломах бедренной кости необходимо фиксировать голеностопный, коленный и тазобедренный суставы. Фиксация осуществляется с помощью трех шин. Одна накладывается по подошвенной поверхности стопы, задней поверхности голени и бедра от кончиков пальцев до верхней трети бедра, вторая — по внутренней поверхности стопы, голени и бедра, третья - по наружной поверхности ноги и туловища от стопы до подмышечной впадины. При отсутствии шин поврежденную ногу прибинтовывают к выпрямленной здоровой ноге, которая в данном случае служит шиной. Фиксировать можно также с помощью мягкой шины из одеяла.

Возможно применение импровизированных шин при переломах бедра, голени. При переломе бедренной кости такая шина недостаточна для транспортировки пострадавшего на большие расстояния.

При растяжении связок голеностопного сустава шину накладывают по подошвенной поверхности голени от кончиков пальцев до верхней трети голени. Стопа должна быть к голени под углом 90° . При растяжении связок коленного сустава шину накладывают по задней поверхности ноги от голеностопного сустава до ягодицы.

Шинирование при переломах костей нижней конечности:

а - при переломе бедра; б - при переломе голени; в, г - при помощи мягкой шины из одеяла при переломе голени (вид сверху и сбоку)

Импровизированные шины при переломе: а - бедренной кости; б - голени

При шинировании часто допускают следующие ошибки:

Под шину не помещают мягкую прокладку, что приводит к давлению на костные выступы и вызывает боль; возможно образование пролежней.

Шина коротка, и кисть или стопа свисают.

Отсутствует ватно-марлевый валик, на котором фиксируют кисть.

Шина фиксирована непрочно.

Иммобилизацию руки не завершают ее подвешиванием на косынке. Травмы головы и туловища

Закрытые повреждения черепа и головного мозга (сотрясение и ушиб мозга, перелом основания черепа)

Причины. Падение с высоты на голову или другие части тела, удар массивным твердым предметом по голове.

Симптомы. Потеря сознания (длительность ее зависит от тяжести сотрясения или ушиба головного мозга). Расстройство памяти на события, которые непосредственно предшествовали травме. Головокружение, головная боль, тошнота и рвота, урежение или учащение пульса. При ушибах головного мозга, кроме этого, — разная величина зрачков, расстройство движений и чувствительности в ногах, руках, туловище.

При переломах основания черепа, кроме перечисленных симптомов, наблюдаются кровотечения из носа, ушей, рта и кровоподтеки в области глазниц, истечение спинномозговой (желтоватой) жидкости из носа и уха.

Ушибы головного мозга, переломы основания черепа опасны для жизни.

Первая помощь

Придать пострадавшему горизонтальное положение на спине; при бессознательном состоянии — на боку.

Абсолютный покой.

Холод на голову.

Пить не давать.

Срочный вызов врача или транспортировка в экстренном порядке, крайне осторожно, при бессознательном состоянии - лежа на боку. Для предупреждения западания языка необходимо кончик языка прикрепить к одежде с помощью булавки, нитки. Недопустимо самостоятельное передвижение.

Открытые повреждения черепа и головного мозга

Причины. Непосредственное воздействие удара, ведущее к нарушению целостности черепа и вещества головного мозга. Травма, крайне опасная для жизни.

Симптомы. Потеря сознания, что является грозным симптомом. Сильное возбуждение или, наоборот, психическое угнетение. Рвота. Редкий пульс. Нарушение ритма дыхания. Расширение зрачков и неодинаковая их величина. Двигательный и чувствительный паралич конечностей. Наличие раны мягких тканей и повреждений костей черепа. Повреждение вещества мозга.

Первая помощь

Смазать края раны настойкой йода.

Обработать рану пантенолом.

Наложить асептическую повязку. Провести все мероприятия, применяемые при закрытых повреждениях черепа и головного мозга (полный покой, холод на голову).

Пить не давать.

Транспортировать в экстренном порядке, крайне осторожно, при бессознательном состоянии — лежа на боку.

Недопустимо самостоятельное передвижение больного. При транспортировке пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, необходимо предупредить западание языка. Для этого нужно вытащить кончик языка и фиксировать его к одежде прошитой через язык ниткой или булавкой.

Повреждения позвоночника и спинного мозга

Причины. Падение с высоты, удар головой при нырянии.

Симптомы перелома позвонка. Боль и ее усиление при движениях в месте перелома.

Симптомы повреждения спинного мозга. Невозможность движений в ногах, руках. Расстройство чувствительности ниже уровня травмы. Самопроизвольное мочеиспускание и дефекация. При повреждениях спинного мозга в шейном отделе часто наблюдается остановка дыхания вследствие паралича дыхательной мускулатуры. Эта травма опасна для жизни.

Первая помощь

Придать пострадавшему горизонтальное положение на спине.

Провести все противошоковые мероприятия.

При прекращении дыхания провести искусственное дыхание способами, рот в нос", "рот в рот".

Транспортировать в экстренном порядке, положив на жесткие носилки, изготовленные из подручных средств, исключая сгибание или разгибание позвоночника. Для этого использовать доски, стволы тонких деревьев, связанные лыжи, решетку из связанных ледорубов. При морозе твердое основание можно изготовить, смочив и заморозив спальный мешок или палатку.

Повреждения лица и шеи

Причина. Непосредственное воздействие удара.

Симптомы. В зависимости от характера и степени тяжести травмы встречаются изолированные ранения мягких тканей или комбинации с повреждением костей. При тяжелых переломах нижней челюсти часто возникает удушье вследствие западания языка и закрытия им дыхательных путей.

Первая помощь

Смазать края раны настойкой йода.

Наложить асептическую повязку.

При большой потере крови провести все реанимационные мероприятия.

При западании языка и первых признаках удушья вытянуть кончик языка пострадавшего и уложить его лицом вниз. При транспортировке повторные западания языка можно предупредить пришиванием кончика языка к одежде.

Транспортировать лежа или сидя в зависимости от состояния пострадавшего и условий местности.

Переломы ключицы

Причины. Удар по ключице, падение на плечо или вытянутую руку.

Симптомы. Боль в месте перелома. Усиление болезненности и хруст при движениях в плечевом суставе. Деформация ключицы. Отек и кровоизлияние в области перелома.

Первая помощь

Фиксировать место перелома с помощью ватно-марлевых колец или крестообразной повязки. Кольца накладывают на область обоих плечевых суставов и стягивают сзади бинтом.

Руку можно также фиксировать косынкой (рис. 19) и прибинтовать к грудной клетке широким марлевым бинтом.

Дать 1-2 табл. анальгина.

Необходимо обращение к врачу. В большинстве случаев пострадавший может идти сам.

Повреждение грудины и ребер

Причины. Удар в область груди, сдавление грудной клетки.

Симптомы. При переломах одного ребра наблюдаются постоянные боли в месте перелома, усиливающиеся при глубоком дыхании, кашле и движениях. Осторожное ощупывание грудной клетки вызывает резкую болезненность в месте перелома.

При переломе нескольких ребер, что является тяжелой травмой, помимо указанных признаков, могут наблюдаться затруднение дыхания, одышка, общее плохое состояние.

При ранении ткани легкого часто наблюдается кровохарканье.

Первая помощь

На грудную клетку наложить фиксирующую повязку широким марлевым бинтом (повязка накладывается от нижних ребер до подмышечных впадин).

Дать 1-2 табл. анальгина.

Придать пострадавшему полусидячее положение.

Транспортировать с приподнятым головным концом импровизированных носилок; пострадавший должен лежать на больном боку или полусидеть в зависимости от состояния.

Повреждение органов живота

Причины. Удар в живот, падение с высоты. Травма, опасная для жизни.

Симптомы. Резкая разлитая боль в животе с наибольшей локализацией в месте поврежденного органа. Быстрое нарастание признаков острой кровопотери и травматического шока (бледность кожи и слизистых оболочек, резкое учащение пульса, холодный пот). Появление симптомов перитонита (чувство жажды, бледный или землистый оттенок кожи лица, учащенное дыхание, частый, легкосжимаемый и с трудом уловимый пульс, резкая болезненность и напряжение мышц живота при ощупывании, вздутие живота).

Первая помощь

Перенести пострадавшего в безопасное теплое место.

При наличии раны наложить асептическую повязку.

Не давать пить и есть.

Срочно вызвать врача или транспортировать в экстренном порядке, положив или посадив пострадавшего в зависимости от его состояния и условий местности, предварительно положив ему на живот полиэтиленовый пакет, наполненный льдом или холодной водой, а под колени валик из одежды.

Повреждение таза и тазовых органов

Причины. Удар или сдавление области таза. При тяжелых переломах таза может быть поврежден мочевой пузырь или мочеиспускательный канал.

Симптомы. Резкая боль в области перелома при попытке сесть, встать на ноги, произвести движение ногами.

Легкое сдавливание костей таза (с боков или надавливание на лобок) вызывает усиление болезненности. Тяжелые повреждения таза — опасная для жизни травма из-за шока и обильного кровотечения в местах перелома.

При повреждении мочевого пузыря или мочеиспускательного канала мочеиспускание затруднено; из канала может выделяться кровь.

Первая помощь

Уложить пострадавшего на спину с полусогнутым положением ног, для чего под колени положить валик из одежды.

При наличии раны наложить асептическую повязку.

Дать внутрь 1 табл. анальгина.

Транспортировать лишь при невозможности вызвать помощь, крайне осторожно, на плоском щите, с валиком под коленями. Травмы конечностей

Закрытые и открытые переломы длинных костей.

Причины. Удар по конечности, падение на руку или ногу, резкое падение при фиксированной стопе.

Симптомы. Резкая боль в области перелома, усиливающаяся при движениях. Укорочение и деформация конечности. Подвижность в месте перелома. Резкая болезненность в области перелома даже при осторожном ощупывании.

При переломах крупных костей, при открытых переломах могут быть явления шока - резкая бледность, холодный пот, легкосжимаемый частый пульс.

Наличие раны любого размера в области травмы и перелома говорит об открытом переломе, который опасен кровотечением и развитием инфекции.

Первая помощь

Дать внутрь 1 табл. анальгина.

Фиксировать конечность в положении наименьшей боли шинами из подручных материалов.

При открытых переломах необходимо:

- удалить с окружающей кожи и поверхности раны свободнолежащие инородные тела;
- обработать кожу вокруг раны настойкой йода или раствором бриллиантовой зелени, а затем опрыскать рану пантенолом;

- наложить на рану асептическую повязку;
- произвести иммобилизацию (обездвиживание) с помощью шин.

Транспортировать при переломах бедра, средней и верхней трети голени - лежа; при переломах костей стопы, нижней трети голени — лежа или сидя в зависимости от состояния и условий местности. При переломах костей плеча и предплечья и при нерезкой боли пострадавший может двигаться самостоятельно. Пострадавшие с открытыми переломами требуют более срочной эвакуации.

Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов

Причины. Резкое подворачивание стопы (например, при неудачном приземлении после прыжка), падение на руку или ногу. Чаще всего травмируются связки голеностопного сустава.

Симптомы. Резкая боль в области сустава, усиливающаяся при движении в нем. В отличие от переломов и вывихов при растяжении и разрыве связок отсутствует резкая деформация и болезненность в области суставов при нагрузке по оси конечности, например, при давлении на пятку. Через несколько дней после травмы выступает кровоподтек, резкие боли к этому времени стихают. Если боли не исчезли через 2-3 дня и наступить на ногу по-прежнему нельзя, то в таком случае возможен перелом лодыжек в голеностопном суставе.

Помощь при ушибах и вывихах в области голеностопного сустава: а — фиксирующая повязка; б - лед (снег) в полиэтиленовом пакете на место травмы

Первая помощь

В первые сутки после травмы — покой.

Фиксировать сустав эластичным или марлевым бинтом. Применять холод на область сустава.

При резких болях наложить шину.

Дать внутрь 1 табл. анальгина.

Транспортировка сидя при невозможности самостоятельного передвижения.

Вывихи

Причины. Чрезмерно резкие движения, рывки в суставе, падение с высоты на руки или ногу. Чаще всего вывих возникает в плечевом суставе.

Симптомы. Резкая боль, усиливающаяся при движении, и деформация в области сустава. Ограничение или полная невозможность движений в суставе.

Первая помощь

Не предпринимать попытки вправить вывих: можно вызвать перелом, а также повреждение кровеносных сосудов и нервов.

Оказание первой помощи осуществляется так же, как при переломах.

Использование GPS навигатора в походе

Любой путешественник, прежде чем совершить покупку GPS навигатора, обязательно задастся вопросом, станет ли этот прибор его надёжным помощником в ориентировании на незнакомой местности или же он ничего, кроме лишних растрат, не принесёт? Ознакомившись с этой статьёй, вы узнаете, какие возможности предоставляют путешественникам современные GPS навигаторы, а также сможете прочесть о базовых приёмах GPS ориентирования на местности. Надеемся, наша статья поможет вам более подробно узнать о современных GPS навигаторах, и вы по достоинству оцените все преимущества этих удобных и надёжных приборов.

Определение расстояния до конечной точки

Предположим, вы подошли к опушке леса, в глуши которого находится озеро, куда вам нужно попасть. При этом вы знаете, что путь к озеру вам постоянно будут преграждать различные препятствия. Если бы у вас был только компас, то, прежде чем попасть к озеру, вам бы пришлось немало поплутать по глухим чащобам, так как компас, честно говоря, не очень надёжный спутник в лесу. Другое дело, если вместо компаса, вы взяли с собой GPS навигатор. В этом случае вам нужно будет только выставить в приборе отправную и конечную точки, после чего смело отправляться к озеру. Даже если вы съёте с пути, GPS навигатор моментально проинформирует вас об этом и вам не составит никакого труда вернуться на предыдущий маршрут.

Определение местоположения на местности

Современные GPS навигаторы позволяют очень быстро и, что самое главное, очень точно определить, где именно вы находитесь в тот или иной момент времени. Чтобы определить местоположение с помощью GPS навигатора достаточно определить ваши текущие координаты, после чего ввести их в прибор. За несколько секунд навигатор точно определит ваше текущее местоположение, и вы будете точно знать, где вы сейчас находитесь, и сколько вам ещё осталось пройти до намеченной цели.

Возвращение к начальной точке

Нередки случаи, когда в поход отправляются с целью посетить какое-нибудь место, а потом вернуться назад. В таких походах не всегда целесообразно полагаться на память, так как она, к сожалению, очень часто даёт сбой. Другое дело GPS навигатор, у которого сбоев в работе практически не бывает. К примеру, взяв с собой в радиальный поход GPS навигатор, заблудиться у вас не получится, так как прибор поможет вам не только сориентироваться на незнакомой местности, но и в случае необходимости заново рассчитать наиболее оптимальный маршрут передвижения. Для этого нужно всего лишь ввести в GPS навигатор координаты точки, куда вам надо попасть, и нажать несколько кнопок. Через пару секунд на экране прибора появится новый маршрут, по которому вам и надо будет следовать.

Ориентирование на местности с помощью обычной карты и GPS навигатора. Стоит признать, каким бы надёжным и точным не был GPS навигатор, в походе могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, из-за которых он может выйти из строя. Поэтому, отправляясь в поход, не стоит полагаться только на GPS навигатор, с собой обязательно надо иметь ещё и обычную бумажную карту с градусо-минутной сеткой. Имея такую карту, вы будете твёрдо уверены в том, что не заблудитесь, даже если ваш GPS навигатор выйдет из строя. Помимо этого, вы получите возможность с очень большой точностью прокладывать походный маршрут, так как благодаря карте вы сможете вносить в GPS навигатор точные координаты той местности, в которой находитесь.

Ориентирование по заранее заданным точкам.

Отправляясь в длительный поход, было бы неплохо заранее спланировать его маршрут, чтобы потом не выбиваться из графика, что особенно важно, если вы занимаетесь спортивным туризмом. Если вы отправитесь в такой поход, имея с собой только компас и обычную карту, вы, как показывает наш опыт, хотя бы несколько раз сойдёте с запланированного маршрута. Если же у вас будет с собой GPS навигатор, вам нужно будет только внести в его память так называемые ориентировочные точки. Следуя по этим точкам, у вас попросту не получится сбиться с маршрута, а ваш поход не будет омрачаться лишними многокилометровыми переходами.

Ориентирование по электронной карте.

Многие современные GPS навигаторы дают возможность загружать в свою память специальные GPS карты в векторном формате, позволяющие достаточно точно ориентироваться на местности. Например, вы точно следуете по определённому маршруту и точно знаете, что для достижения цели вам через какое-то время надо будет свернуть на одну из просёлочных дорог, однако при этом вы не знаете, на какую точно. Имея же в руках GPS навигатор с загруженной в память GPS картой, вы свернёте именно на ту дорогу, на которую вам надо, так как вы будете видеть на экране прибора подробную карту местности.

Определение высоты с помощью GPS.

Если походный маршрут пролегает по равнине, то изменения высоты не так уж и велики. Однако когда вы отправляетесь в поход по горам, знать высоту той или иной возвышенности порой бывает очень важно, потому что от этого во многом зависит дальнейшее продвижение по маршруту. Будем откровенны, к сожалению, многие дешёвые GPS навигаторы очень плохо определяют высоту. Поэтому если вы отправляетесь в поход по горам, советуем приобрести GPS навигатор, оснащённый барометрическим альтиметром. Правда, стоят такие навигаторы недёшево, но если вы заядлый горный турист или альпинист, не экономьте, иначе вы не сможете правильно определять высоту, что может привести к самым неожиданным последствиям.

Определение средней скорости движения.

Современные GPS навигаторы дают возможность довольно точно определить среднюю скорость, с которой вы движетесь по той или иной местности. Правда, средняя скорость понятие довольно растяжимое, так как в пути могут возникнуть какие-либо непредвиденные обстоятельства. С другой стороны, знание средней скорости передвижения позволит вам более точно рассчитать, сколько времени вам осталось пройти до конца маршрута.

Применение GPS навигатора в качестве компаса.

К сожалению, современные GPS навигаторы пока что очень удобно использовать в качестве компаса. Это можно объяснить тем, что использование компаса значительным образом влияет на заряд батареи прибора. Помимо этого, некоторые компасы, встраиваемые в GPS навигаторы, работают только тогда, когда прибор находится в движении. Однако у GPS компасов есть одно существенное преимущество – они всегда

показывают правильное направление, чего нельзя сказать об обычных магнитных компасах.

Особенности GPS навигаторов.

С базовыми приёмами GPS ориентирования на местности немного разобрались, теперь давайте поговорим о некоторых важных особенностях современных GPS навигаторов. Начнём, пожалуй, с такой важной особенности, как точность.

Точность GPS навигатора в первую очередь зависит от связи со спутниками, что и неудивительно, если вспомнить, что этот прибор является, по сути, обыкновенным приёмником, принимающим сигналы с орбиты. Тут правило простое – на открытой местности GPS навигатор определяет координаты с точностью до двух метров, а на "закрытой" (лес, высокогорье, пещера и т. д.) может вообще не определять координаты или определять их с очень небольшой точностью. Правда, как показывает наш опыт, такое случается крайне редко, потому что, например, даже в самом непроходимом лесу можно найти немало открытых полян, на которых GPS навигатор сможет связаться со спутником, и вы узнаете координаты того места, где находитесь. Поэтому все разговоры о нестабильной и неточной работе этих приборов, мягко говоря, преувеличены.

Что касается питания GPS навигатора, то его заряд во многом зависит от модели и режима использования прибора. Так, например, представители компании Garmin утверждают, что их бюджетные GPS навигаторы могут работать на обычных щелочных батарейках целых двадцать часов подряд. На деле всё обстоит несколько иначе. Однако при этом можно с уверенностью заявить, что даже самый дешёвый GPS навигатор может проработать около десяти часов без смены батареек.

Многие противники GPS навигации любят часто повторять о том, что эти приборы нестабильно работают в плохих погодных условиях. На самом деле это далеко не так. Любой современный GPS навигатор будет отлично работать в абсолютно любых погодных условиях. Помимо этого, некоторые GPS навигаторы можно использовать под водой, и при этом они будут также стабильно работать, как и на суше!

Подготовка продуктов к походу и их упаковка

Правильная подготовка и упаковка продуктов перед походом позволяет предохранить их от порчи и, следовательно, предостеречь туристов от отравления. Кроме того, при правильной упаковке продуктов они полностью, без потерь, используются в походе, что дает возможность легко вести учет их расходования.

Перед походом все продукты необходимо перебрать, уложить в мешочки или специальные емкости. Большинство продуктов нуждается в водонепроницаемой упаковке. Их необходимо разложить в мешочки по 1–2 кг. Во-первых, так их легче укладывать в рюкзак, байдарки и учитывать расход. А во-вторых, при мелкой фасовке продуктов каждый турист или экипаж плота, байдарки может иметь запас продуктов, и поэтому в случае утери части продуктов (утеря рюкзака, авария с байдаркой или плотом) группа все же имеет определенный запас различных продуктов.

Чтобы не тратить понапрасну времени на отыскивание нужных продуктов, на мешочках надо сделать надписи. Мешочки шьют из ткани, вовнутрь их закладывают мешочек из полиэтилена немного большего размера, чтобы он не испытывал разрывной нагрузки. Внешний, матерчатый, мешок предохраняет внутренний, полиэтиленовый, от случайных повреждений. Вместо полиэтилена можно использовать перфоль (пленка ПК? 4) – прочный, легкий, прозрачный пластик или тонкую резину (детская клеенка). Но

мешочки из этих материалов надо предварительно хорошо вымыть с мылом, чтобы избавиться от их неприятного запаха.

В горных, лыжных, пешеходных походах обычно достаточно иметь один большой, но прочный водонепроницаемый вкладыш в рюкзак – тогда продукты можно будет класть в рюкзак просто в матерчатых мешочках. Для походов на байдарках продукты лучше упаковывать в специально сшитые прочные водонепроницаемые мешки диаметром до 250 мм и длиной до 800 мм. Такие мешки легко размещать в носу и корме байдарки или располагать вдоль бортов.

Хлебобулочные изделия. Хлеб стоит брать на первые 3–5 дней, так как большой запас свежего хлеба тяжел в переноске и плохо сохраняется (особенно в условиях повышенной влажности). Лишь зимой промерзший хлеб хранится долго и при оттаивании восстанавливает свои свойства. Однако в длительных зимних походах решающее значение имеет масса рюкзака, вот почему хлеб в таких походах заменяется сухарями. В остальных случаях берется запас муки, из которой туристы сами пекут хлеб или коржи.

Купленные в магазине сухари перед походом необходимо дополнительно просушить. Сухари, приготовленные самостоятельно, надо упаковать в компактные пачки для одноразового употребления.

Мука не требует обязательной водонепроницаемой упаковки: при попадании в воду мешок покрывается изнутри тонким слоем теста, остальная часть муки остается сухой. Перед походом из муки можно сделать примитивную приправу к супам: поджарить муку в течение 5 мин на масле с мелко нарезанным луком до пожелтения. Такой "концентрат" очень популярен среди сибирских охотников благодаря тому, что он долго сохраняется.

Мясные и рыбные продукты. Консервы нужно брать в жестяных банках, так как стеклянные банки тяжелы и менее прочны. Жестяные банки рекомендуется предварительно осмотреть – нет ли на них вздутий, так называемого бомбажа, который может быть связан с накоплением газов в результате жизнедеятельности вредных микроорганизмов. Такие консервы, особенно мясные и рыбные, опасны для здоровья. Нельзя приобретать для похода нестерилизованные рыбные консервы (пресервы), на которых имеется надпись: "Продукт не подлежит длительному хранению".

Колбаса полукопченая при нормальной температуре воздуха сохраняется довольно долго, однако, чтобы поверхность колбасы не плесневела, надо смазать ее жиром. Ни в коем случае нельзя брать в поход нестойкие вареные колбасы.

Соленую копченую рыбу с целью предохранения ее от "ржавления" следует поместить в полиэтиленовые мешочки и запаять горячим утюгом или паяльником.

Масло и молочные продукты. Сливочное масло быстро портится, поэтому его нужно перетопить, упаковать в металлические банки и запаять. Очень удобны для этой цели жестяные коробки из-под 35-миллиметровой киноплёнки. В банку, рассчитанную на 200 м пленки, входит ровно 1 кг масла.

Растительное масло удобно транспортировать в небольшой полиэтиленовой канистре емкостью 2 л, предназначенной для хранения пищевых (не технических) продуктов.

Сухое молоко или сливки перекаладывают из банок (особенно это касается банок с железными крышками и картонными стенками) в полиэтиленовые мешочки, которые помещают в матерчатые мешки.

Крупы и макаронные изделия. Рис и пшено перед походом нужно вымыть и высушить, а гречневую крупу – поджарить и просеять.

Из макаронных изделий в поход рекомендуется брать рожки, так как макароны и вермишель при переноске легко крошатся.

И крупы и рожки упаковывают в мешочки.

Сахар и кондитерские изделия. Сахар желательно брать в виде песка. Он удобен в переноске, не рвет упаковку. Сахар должен храниться в водонепроницаемой упаковке. Пилёный сахар предпочтителен в лыжном походе, потому что там его принимают прямо в пути.

Конфеты упаковывают в металлические банки.

Чай, кофе, какао лучше всего брать в металлических коробках, причем коробки надо предварительно просушить, а затем всыпать в них содержимое без бумажной упаковки – в таком случае поместится значительно больше. Картонные коробки с кофе или какао не годятся для дальнего похода.

Металлические коробки заклеивают по шву лейкопластырем или липкой прозрачной лентой, сняв предварительно бумажную наклейку, иначе вся гидроизоляция окажется бесполезной.

Другие продукты. Соль, так же как и сахар, требует водостойкой упаковки. Даже в водонепроницаемых мешках соль быстро намокает и масса ее резко увеличивается, когда мешок открывают утром и вечером во время росы. Если в соль добавить 8% крахмала, она будет несколько меньше намокать.

Томатный соус хорошо хранить в полиэтиленовых флягах – при нажиме на флягу томат вдавливают из нее. Заливая соус во флягу, надо стараться заполнить ее до самого верха, иначе появится плесень. Горчицу можно брать в тубах, но класть их нужно в такое место рюкзака, в котором они не раздавились бы.

Витамины лучше переложить в металлическую коробочку. Лимонную кислоту надо поместить в пластмассовую водонепроницаемую коробку (упаковка для парфюмерных кремов, фасованных проявителей или диафильмов). Помещать лимонную кислоту в металлические банки нельзя, так как кислота вступает в реакцию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Критерии оценки ОФП

Балльная система: Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:

I уровень – 20 баллов

II уровень – 25 баллов

III уровень – 30 баллов

Спецкурс – 30 баллов

1. Подтягивание на перекладине:

| | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|----|----|----|
| кол-во | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| М баллы | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

2. Сгибание рук в упоре лежа:

| | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| кол-во | 10 | 12 | 16 | 20 | 25 | |
| М баллы | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 |

| | | | | | | |
|----------------|---|----|----|----|----|----|
| кол-во | 5 | 10 | 12 | 16 | 20 | 25 |
| Ж баллы | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 |

3. Приседание на одной ноге (сумма):

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|----|----|----|----|----|----|----------------|---|---|----|----|----|----|
| кол-во | 8 | 10 | 14 | 17 | 20 | 25 | 30 | кол-во | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 |
| М баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | Ж баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| кол-во | 25 | 35 | 45 | 55 | 60 | кол-во | 20 | 25 | 35 | 40 | 45 | 50 |
|--------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|

М баллы 3 4 5 8 10

Ж баллы 3 4 5 6 8 10

5.Кросс на местности:

I уровень – 500 м.

М время (сек) 3.40 3.00 2.20
баллы 5 8 10

Ж время 4.00 3.20 2.40
баллы 5 8 10

II уровень – 1000 м.

М время (сек) 6.00 5.00 4.00
баллы 5 8 10

Ж время 7.00 6.00 5.00
баллы 5 8 10

III уровень – 2000 м.

М время (сек) 10.20 9.40 9.00
баллы 5 8 10

Ж время 11.40 11.00 10.20
Баллы 5 8 10

Спецкурс – 3000 м.

М время (сек) 14.20 13.40 12.00
баллы 5 8 10

Ж время 16.20 15.00 13.40
Баллы 5 8 10