

Управление образования администрации Чесменского муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ДДТ»  
Протокол № 1 от «27» августа 2021 года.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДДТ»  
М.С.Баладина  
Приказ № 8  
от «24» августа 2021 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Юный турист»**  
творческого объединения

**«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Программа модифицированная  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Уровень освоения программы: базовый  
Срок реализации программы: 2 года  
автор-составитель программы:  
Ларкин А.В.  
педагог дополнительного образования

с.Чесма, 2021 год

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 11-17 лет.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение.

Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам,

протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

**Первый год обучения** посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится трехдневный туристский поход. Его цель – выполнение нормативов 1 юношеского разряда по пешеходному туризму. **Второй год обучения** предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм.

Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход.

Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на 3 взрослый разряд.

При составлении программы учтены следующие разделы: основы туристской подготовки (пешеходный туризм), специальная туристская подготовка (прохождение дистанции), топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности, общая и специальная физическая подготовка, начальная инструкторская подготовка.

**Актуальность и целесообразность** программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

**Отличительной особенностью** данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и ориентировании, повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатики и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного

материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-17 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы:

I - года обучения 12

человек

II - года обучения 10

человек

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Уровень освоения программы:

I года обучения – базовый

II года обучения – углубленный

Срок реализации программы:

1 года обучения – 144 часа;

2 года обучения – 216 часов;

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Режим занятий:

1 года обучения – 2 занятия в неделю по 2

часа. 2 года обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

**Целью** данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на решения *следующих задач*:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
  - воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
  - развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
  - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
  - обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.
- Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

***Задачами первого года обучения*** является научить детей:

- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

***Задачами второго года обучения*** является научить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и

тактических приёмах и исправлять их ;

-планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

-развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

-воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

-совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

-совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

-обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

-развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

-воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>I.</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).</b>		
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	развитие туризма в стране и за рубежом; виды туризма; прикладное значение туризма.	давать характеристику современного состояния туризма
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе.	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
1.3	Организация туристского быта.	знать основные принципы и приемы организации	укладывать рюкзак; составлять список личного и
	Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий.	туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.	группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
1.4	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.5	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов

1.6	Техника и тактика в туристском походе	понятие о технике и тактике туризма; значение техники и тактики для достижения высоких результатов; действия спортсмена-туриста на дистанции;	правильно выполнять действия на этапах соревнований; правильно выполнять приемы страховки и само страховки; правильно распределять силы на дистанции.
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры безопасности на улице, в лесу, на транспорте;	находить выход из аварийных ситуаций; знать правила соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках); знать действия при обнаружении взрывчатых веществ.
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов туристского путешествия	Составление отчета о походе и путешествии. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.9	Туристские слеты и соревнования	правила и обязанности участников соревнований;	соблюдать правила и обязанности участников
		виды соревнований; способы проведения соревнований; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования	соревнований; знать действия участников на дистанции, до и после ее прохождения. I.
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
2.1	Топографическая и спортивная карта Условные знаки.	основы топографии; понятие «топографическая карта»; виды ориентирования; способы ориентирования; основные типы топонимов;	осуществлять простейшую глазомерную съемку
2.2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.3	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности



2.4	Способы ориентирования	понятие «карта спортивного ориентирования»; виды ориентирования; способы ориентирования.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.6	Соревнования по ориентированию	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3.</b>	<b>Специальная туристская подготовка.</b>		
3.1	Специальное личное снаряжение	Групповое, личное, и специальное снаряжение туристов Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-	Групповое, личное, и специальное снаряжение туристов Знать главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и
		пешеходника, требования к каждому предмету.	группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

3.2	Узлы.	<p>Узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки</p>	<p>Вязать узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки</p>
3.3	Работа с веревками.	<p>Виды динамических веревок. Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом. Одинарные веревки Сдвоенные веревки. Двойные веревки «половинки»</p>	<p>Виды динамических веревок. Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом. Одинарные веревки. Веревки используются там, где нет повышенной камнеопасности. предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности.</p>

			<p>Сдвоенные веревки. Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.</p> <p>Двойные веревки «половинки» Используются на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).</p>
3.4	Работа с карабинами.	<p><u>Техника применения карабинов.</u> Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле.</p>	<p>Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на</p>

	<p>Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаете уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же</p>	<p>специальной петле. Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве</p>
--	---	--

	<p>после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находиться сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому. Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются</p>	<p>защелки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаем уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находиться сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому.</p> <p>Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро</p>
--	---	---

		<p>неодновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки. Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.</p>	<p>цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки. Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из</p>
--	--	---	---

			карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.
3.5	Личное прохождение этапов	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.
3.6	Командное прохождение этапов.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды переправа болота по кладям и кочкам.
3.7	Основные приемы страховки	Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы ,веревки и т.п.;соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.	Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы ,веревки и т.п.;соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.
3.8	Соревнования по пешеходному туризму.	Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия	Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о

		<p>проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.</p> <p>Виды соревнований по пешеходному туризму 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.</p>	<p>слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.</p> <p>Виды соревнований по пешеходному туризму 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.</p>
<b>4</b>	<b>Краеведение.</b>		
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	краткую историю города; символику города; музеи, экскурсионные объекты города.	рассказать об истории города, дать краткую историческую справку
4.2	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>		
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	состав медицинской аптечки; знать виды лекарственных растений и способы их применения и использования, для оказания первой	пользоваться групповой мед. аптечкой;



		доврачебной помощи.	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	методику и правила наложения простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему;	оказывать доврачебную помощь пострадавшему; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.	транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; изготавливать простейшие носилки;
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви.	соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня; правильно использовать воду и питание на дистанции.
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника
6.3	Общая физическая подготовка	задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; специфические особенности бега туриста.	выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры.
6.4	Специальная физическая подготовка	роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости,	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности; выполнять упражнения на развитие прыгучести

		силы.	(прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями,
--	--	-------	--

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
<b>1.</b>	<b>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)</b>			
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4	Питание в туристском походе	6	1	5
1.5	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6
1.6	Подведение итогов похода	4	-	4
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	2	2
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	3	2	1
1.11	Соревнования по туризму	12	2	10
		<b>64</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
<b>2.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>			
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
3.1.	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции.	6	2	4
3.2.	Личное прохождение этапов.	6	2	4
3.3.	Наведение этапов.	6	2	4
3.4.	Страховка и сопровождение.	6	2	4
3.5.	Командное прохождение дистанции.	6	2	4
3.6.	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции.	6	2	4
3.7.	Соревнования	12	2	10
		<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>

<b>4.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>			
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ</b>			
5.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
5.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	10	2	8
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>6.</b>	<b>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
6.2	Общая физическая подготовка	20	1	19
6.3	Специальная физическая подготовка	27	1	26
		<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

**Зачетный поход 1-2 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование) – вне сетки часов.**

## **1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)**

### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

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 лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.6. Подведение итогов похода**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий**

## **в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. 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.

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

## ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе** Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы.

Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе.

### ***Практические занятия***

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

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

### ***Практические занятия***

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

## **1.11. Соревнования по туризму**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (категорийный поход).

## 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Карты для походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

#### *Практические занятия*

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

**Специальная подготовка.** Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова.

Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

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

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

## 2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде — подробному описанию пути.

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.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### *Практические занятия*

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

## 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 3.1. Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции.

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для



соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

**Практическое занятие:** вязание узлов на время.

### **Снаряжение.**

1.           Снаряжение команд должно быть осмотрено и допущено к применению на соревнованиях технической комиссией. К снаряжению, подлежащему осмотру, относятся все элементы страховки и самостраховки: веревки основные, страховочные пояса и беседки (самостраховочные системы) и элементы их блокировки, самостраховки, удлинители, карабины и т.д., а также защитные каски.
2.           Снаряжение, используемое при прохождении дистанции вместе с допуском технической комиссии, должно быть предъявлено перед стартом судье при участниках.
3. К снаряжению предъявляются следующие требования:
4. Основная веревка должна иметь разрывное усилие не менее 1600 кг.
5. Все элементы страховки, самостраховки и блокировки должны быть выполнены из основной веревки или равнопрочного, ей материала. Длина самостраховки не более 1,5 метров, если иное не оговорено в Условиях на дистанции. Если участник был выпущен на дистанцию с соблюдением этих правил, но в ходе выступления произошло их нарушение (например, перетерлась блокировка самостраховочной системы и участник заблокировал ее веревкой, не соответствующей требованиям, или использует для самостраховки вместо основной веревку, взятую для вспомогательных целей и т.д.), то участник предупреждается о необходимости исправить нарушение, а при отказе от исправления команда снимается с дистанции.
6.           Защитная каска должна быть прикреплена к страховочной системе. При ее утере движение участника и на участке дистанции над ним останавливается до возвращения каски. При невозможности ее возвращения без нарушения Правил или Условий соревнований команда снимается с дистанции.
7.           Все карабины должны быть с муфтой, за исключением карабинов, жестко прикрепленных к рюкзакам, лесенкам и др.
8.           Страховочные рукавицы должны быть брезентовые. С разрешения технической комиссии или заместителя главного судьи по безопасности допускается применение рукавиц из других материалов.
9. Длина оттяжек и лесенок не более 1,5 метров.
10.          Все нестандартные устройства, используемые в системе страховки, самостраховки, транспортировки «пострадавшего» и при движении на переправах должны быть продублированы стандартным снаряжением. Применение самосбрасывающихся элементов и саморазвязывающихся узлов не допускается (если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции). При нарушении команда предупреждается о необходимости исправить ошибку, а при отказе от исправления - снимается с дистанции.

## 11. Контрольный груз.

12. Вес контрольного груза определяется Положением или Условиями соревнований. Контрольный груз выдается команде судейской коллегией.
13. Контрольный груз транспортируется в отдельных (от снаряжения) командных рюкзаках. Распределение веса по рюкзакам - произвольное.
14. Способ транспортировки рюкзаков с контрольным грузом оговаривается в Условиях.
15. Открывать рюкзак с контрольным грузом и оставлять его (равно как и рюкзак со снаряжением) незастрахованным на дистанции не допускается (за исключением оговоренных Условиями участков дистанции).
16. При нарушении команда предупреждается о необходимости исправить ошибку, а при отказе от исправления - снимается с дистанции.

## 3.2. Личное прохождение этапов.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

### *Практические занятия*

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

## 3.3 Наведение этапов.

**Подъем по склону «спортивным способом»** Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 40°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: подняться вверх по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок, захватывая веревку поочередно правой и левой рукой способом «наизворот», т.е. обкручивая ее вокруг кисти и предплечья. Веревка должна находиться в «нагруженном» (натянutom) состоянии. Участникам рекомендуется двигаться, широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться веревки.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам.

На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, прошедшим перила, рекомендуется давать команду «Веревка свободна!», означающую, что следующий участник может начинать движение. Такая команда поможет избежать одновременного нахождения на перилах двух и более участников.

### **Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: подняться вверх по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой к перилам и опорой на веревку, т.е. постоянно выбирая ее руками и поддерживая в «нагруженном» состоянии.

Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура, которая схватывающим узлом присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен «проталкиваться» вверх по мере подъема и находиться выше верхней руки участника. Запрещается зажимать узел в кулак. Участникам рекомендуется двигаться, широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне. На этапе может допускаться использование жумаров и других вспомогательных устройств движения, если это оговорено в Условиях соревнований.

На веревке может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут к веревке с помощью уса самостраховки и схватывающего узла. Свободные участники команды могут, находясь в безопасной зоне, держать веревку в натянутом состоянии, облегчая прохождение этапа для движущегося по перилам участника. Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Подъем по склону с организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача команды — навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, подняться по склону с самостраховкой к перилам, снять перила.

Первый участник поднимается по склону любым способом (свободным лазаньем, с самостраховкой ледорубом или альпенштоком) с нижней командной страховкой. При подъеме первый участник прощелкивает страховочную веревку через 2 - 4 промежуточные точки страховки. Промежуточные точки организуются судьями в виде петель, в которые должны быть встегнуты карабины команды. К окончанию прохождения этапа командные карабины должны быть сняты. Страховка ведется из безопасной зоны, свободный конец страховочной веревки закрепляется на участнике или опоре, указанной судьями.

При подъеме первого участника возможна судейская страховка. Пристегивание и отстегивание от судейской страховочной веревки осуществляется участником. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, указанной судьями, узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан большой узел. При подъеме последнего участника этот узел может быть встегнут в его страховочную систему.

Подъем команды осуществляется в соответствии с условиями. Допускается использование жумаров и других вспомогательных устройств движения.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней

страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Спуск по склону «спортивным способом».**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 40°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: спуститься вниз по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок «спортивным способом», т.е. пропустив веревку за спиной, удерживая ее обеими руками и обмотав веревку одним витком вокруг предплечья и кисти верхней по склону руки.

Участники должны быть одеты в штормовки, рукавицы и головные уборы. На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться веревки.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам.

### **Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: спуститься вниз по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке).

Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура (пруссик), который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен находиться выше участника и проталкиваться вниз верхней рукой по мере спуска. Не допускается зажимать узел в кулак!

На этапе может допускаться использование спусковых устройств, если это оговорено в Условиях соревнований. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

Участники должны быть одеты в штормовки или куртки из грубой ткани, рукавицы и головные уборы.

На веревке может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут к веревке.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Спуск по склону с организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам, снять перила.

Крепление перил осуществляется на верхней опоре, указанной судьями, узлом

«карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел, удерживающий карабин, скользящий по веревке.

Спуск команды осуществляется в соответствии с условиями, изложенными в выше. Допускается использование спусковых устройств. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства. Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка» второй веревкой, можно вспомогательной. Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов. Возможен спуск по сдвоенной, закольцованной веревке.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Траверс склона.**

Этап организуется на грунтовом склоне средней крутизной до 40°, протяженность этапа — до 40м. Участок склона, ограниченный маркировкой, является опасным участком, при прохождении которого участник должен находиться на самостраховке. Для страховки судьями навешиваются горизонтальные перила (веревка, закрепленная в начальной и конечной точках). Перила могут иметь 4 — 6 промежуточных точек крепления (необходимы для того, чтобы длинная веревка не провисала). При этом может осуществляться жесткое крепление веревки к промежуточной точке (узлом) или веревка может просто пропускаться через карабин. При необходимости на промежуточных точках навешиваются судейские петли.

Задача участников: преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам. Участники передвигаются по перилам, пристегнувшись к ним скользящим карабином грудной обвязки или уса самостраховки.

При переходе с одного участка перил на другой, отделенный точкой закрепления веревки, участник должен совершить перестежку: перестегнуть карабин самостраховки на следующий участок веревки. Перестежка должна производиться без потери страховки. Это выполняется следующим образом: участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным усом самостраховки или карабином грудной обвязки к следующему участку перил (или судейской петле при ее наличии), затем выстегнуть карабин самостраховки с предыдущего участка и продолжать движение.

На участке перил между двумя точками жесткого крепления может находиться только один участник. Одновременным нахождением на веревке двух и более участников считается такое положение, когда эти участники одновременно пристегнуты к одному участку перил.

### **Траверс склона с наведением горизонтальных перил.**

Этап организуется на склоне крутизной до 45°, протяженность этапа — до 40м. Участок склона, ограниченный маркировкой, является опасным участком, при прохождении которого участник должен находиться на страховке или самостраховке.

На опасном участке организуется до 4-х промежуточных точек страховки, на которых навешиваются судейские петли.

Задача участников: навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам, снять перила.

Первый участник проходит опасный участок траверса любым способом (свободным лазанием, с самостраховкой альпенштоком или ледорубом) на командной страховке. Страховка первого участника, осуществляется другим участником команды, находящемся на страховочном пункте в начале участка траверса. Первый участник должен прощелкнуть страховочную веревку через все судейские промежуточные точки страховки. После выхода первого участника на конечную точку траверса команда навешивает горизонтальные перила, закрепляя их карабинами за судейские точки крепления. Прохождение траверса командой. Последний участник идет с командной страховкой, выстегивая страховочную веревку из промежуточных точек.

### **Движение по П-образным перилам.**

Этап оборудуется на склоне и может включать участки подъема траверса и спуска. Все названные участки этапа оборудуются и проходятся в соответствии с регламентом. Спецификой этапа является то, что весь этап находится в опасной зоне (границы маркируются) и при его прохождении участник должен постоянно находиться на страховке. Это приводит к необходимости производить перестежку при переходе с одного участка этапа на другой. Правила перестежки.

На горизонтальных участках самостраховка осуществляется страховочным усом со скользящим карабином, на вертикальных – схватывающим узлом.

Условиями соревнований может оговариваться, что те или иные участки этапа проходятся с самостоятельной организацией перильной страховки командой. Также условия соревнований могут допускать использование на этапе спусковых устройств и вспомогательных средств движения.

### **Движение по наклонным перилам.**

Этап организуется и проходится аналогично этапу «Траверс склона». Отличие состоит в том, что перила являются наклонными. Движение по таким перилам требует самостраховки схватывающим узлом (как при подъеме и спуске, в отличие от самостраховки скользящим карабином на горизонтальных перилах).

На этапе также может быть организована перестежка. На точках перестежки крепятся судейские петли. Порядок перестежки: пристегнуться карабином уса самостраховки (или карабином грудной обвязки) к судейской петле — отсоединить схватывающий узел от предыдущего участка перил (с этого момента он считается свободным) — прикрепить схватывающий узел к следующему участку перил — выстегнуться из судейской петли — продолжить движение.

Условиями соревнований может допускаться использование на этапе вспомогательных средств движения.

### **Подъем по круто-наклонной навесной переправе.**

Этап организуется через овраг или реку. Перила организуются судьями. Угол наклона веревки — свыше 20°. Границы опасного участка маркируются по берегам. На противоположном берегу маркируются границы участка завершения движения. В

пределах этого участка участник должен отстегнуться от веревки. Участники должны быть одеты в головные уборы.

Команда движется с исходного (нижнего) берега на противоположный. Первый участник поднимается на судейской страховке. Для остальных участников должна быть организована верхняя командная страховка. Страховка участника должно начинаться до момента начала его пристегивания к грузовой веревке и завершаться после отстегивания от нее.

Участники (в зависимости от конструкции их страховочных систем) пристегиваются к грузовой веревке одним (беседочным) или двумя (грудным и беседочным) карабинами.

Порядок пристегивания участника к перилам:

встегнуть в систему страховочную веревку;

пристегнуться к грузовой веревке механическим приспособлением или усом самостраховки;

пристегнуться к грузовой веревке (если участник переправляется на двух карабинах — сначала пристегнуть верхний).

Действия 1 и 2 можно производить одновременно. Порядок отстегивания — обратный.

Участники совершают подъем, вытягивая себя с помощью жумара (другого механического приспособления) или схватывающего (иного аналогичного) узла.

Разрешается использование любых комбинаций вспомогательных средств движения, не нарушающих правила организации страховки.

На этапе может быть организован подход к переправе по накопительным перилам. На участке накопительных перил может находиться любое количество участников.

Участники должны переходить с накопительных перил на переправу без потери самостраховки.

Участникам разрешается оказывать друг другу помощь при пристегивании к перилам и отстегивании от них.

На перилах может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке карабином, усом самостраховки или механическим приспособлением, а также при движении участника по переправе другие участники команды не должны нагружать веревку любыми способами.

### **Переправа по бревну с перильной страховкой.**

Бревно, перила (веревка, закрепленная выше бревна) и сопровождающая веревка навешиваются судьями. Протяженность этапа — до 20 м. На берегах и бревне (перилах) маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен быть застрахован.

Задача участников — преодолеть бревно с самостраховкой к перилам. Самостраховка осуществляется с помощью уса самостраховки, который скользящим карабином пристегивается к перилам. Возможно использование для самостраховки карабина грудной обвязки.

Команда должна организовать сопровождение участников. На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник. Также

только один участник может быть прикреплен к перилам усом самостраховки или любой другой частью страховочной системы.

### **Переправа по бревну с шестом.**

Бревно укладывается судьями через овраг или водную преграду. Шест находится на берегу, с которого команда начинает переправляться. Границы опасной зоны маркируются по берегам и бревну.

Задача участников: переправиться по бревну на противоположный берег оврага, страхуясь шестом. Шест необходимо держать двумя руками и опираться с его помощью на дно оврага. Переправившийся участник передает шест следующему. Запрещается бросать шест! Длина шеста позволяет передавать его с берега на берег или переправлять «маятником». На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник.

Если переправа по бревну осуществляется через водную преграду, необходимо опираться на шест выше по течению.

При падении участника с бревна команда снимается с этапа.

### **Переправа по бревну с организацией перильной страховки.**

Бревно укладывается судьями через овраг или водную преграду. Характер препятствия оговаривается в Условиях соревнований или Информации о дистанции.

Протяженность этапа — до 20 м. На берегах и бревне маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен находиться на страховке.

Задача команды — навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Первый участник преодолевает бревно с командной страховкой.

Если переправа производится через водную преграду, страховка первого участника осуществляется двумя веревками, которые крепятся карабином к боковой части грудной обвязки страхуемого. Одна из веревок (верхняя по течению) должна быть основной, вторая может быть вспомогательной.

Страховка может осуществляться следующими способами: при первом способе *каждую* веревку выдают *два* участника «с рук» (не пропуская ее через поясицу, карабин системы и пр.), при втором страховка на каждой веревке осуществляется одним участником и веревка выдается через опору. Страхующие должны быть одеты в рукавицы. Концы страховочных веревок не закрепляются. Расстояние между страхующими должно быть не менее половины ширины реки.

На переправах через препятствия без воды страховка первого участника осуществляется одной веревкой, которая крепится в грудное перекрестье страхуемого.

Страховка может осуществляться через карабин или опору одним участником.

Страхующий находится на самостраховке. Конец страховочной веревки закрепляются.

При движении первого участника возможна судейская страховка. Пристегивание и отстегивание от судейской страховочной веревки осуществляется участниками.

После выхода первого участника на противоположный берег команда закрепляет веревку на указанных судьями опорах и натягивает перила. Крепление перил к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь».



Движение участников по переправе.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка».

Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов.

### **Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется в овраге или на реке. На финишном берегу отмечается створ, в который необходимо уложить бревно.

Задача команды — уложить бревно в створ, навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Рекомендуемый способ укладки бревна: к тонкому концу бревна привязывается веревка таким образом, чтобы было два уса. Бревно ставится на комель. Один участник придерживает комель, другие разводят усы, с помощью которых регулируют укладку бревна. Работа с веревками осуществляется в перчатках.

При укладке участники не должны находиться под бревном.

Дальнейшие действия команды. Усы могут служить дополнительной опорой для переправы первого участника.

### **Движение с альпенштоком.**

Этап оборудуется на склоне средней крутизной до 30°. Участок, ограниченный маркировкой, является зоной повышенной опасности и должен преодолеваться с самостраховкой альпенштоком. Этап может иметь участки подъема, спуска, траверса с набором и понижением высоты, а также участки, требующие движения «на три такта». Условия соревнований могут оговаривать использование на этапе судейских или командных альпенштоков.

При движении с альпенштоком участники должны выполнять следующие правила:

Альпеншток должен держаться двумя широко расставленными руками;

Штычок альпенштока должен быть постоянно направлен в сторону склона, выше точки стояния участника;

При смене направления движения (перехвате рук) альпеншток не должен отрываться от земли, участник должен иметь не менее двух точек опоры.

### **Преодоление заболоченного участка по жердям.**

Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливается 5 опор (имитирующих кочки, сухие островки), команде выдается 6 жердей. Расстояние между опорами — до 2,5 м, длина жердей — 3 - 3,5 м.

Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности болота, опираться на них. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на другой берег болота и выносят на него все жерди. Команде рекомендуется четко продумать тактическую схему прохождения этапа.

### **Переправа по параллельным веревкам.**

Параллельные веревки, сопровождающая веревка навешиваются судьями. На берегах и веревках маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен находиться на самостраховке.

Задача участников — преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке, с опорой на верхнюю и самостраховкой к ней. Самостраховка осуществляется с помощью уса самостраховки, который карабином пристегивается к верхней веревке.

На переправе организуется сопровождение участников.

Этап проходится участниками поодиночке. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке усом самостраховки, а также только один участник может стоять ногами (одной ногой) на нижней веревке, нагружать ее.

**Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой.** Переправа организуется через овраг или реку. Характер препятствия оговаривается в Условиях соревнований или Информации о дистанции. На берегах маркируются опоры для крепления веревок и границы опасного участка, при нахождении на котором, участник должен находиться на страховке или на самостраховке.

Задача участников — навести переправу, переправится, снять переправу. Первый участник переправляется на другую сторону и закрепляет веревки на разной высоте, в соответствии со средним ростом участников. Страховка первого участника.

Далее команда натягивает веревки. Разрешается использование для натяжения веревок полиспаста, изготовленного из карабинов, отрезков основной и вспомогательной веревки, опорных петель. Все блоки и приспособления полиспаста должны быть сняты с переправы до начала движения по ней участников.

Крепление веревок к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь».

Участники, работающие в опасной зоне, должны находиться на самостраховке.

Переправа команды по параллельным веревкам.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка».

Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов.

**Навесная переправа** (грузовая, страховочная и сопровождающие веревки) навешивается судьями. Страховочная веревка навешивается выше грузовой (параллельно ей) на расстоянии не более 1 м от грузовой веревки. Переправа организуется через овраг или реку. Угол наклона веревки — до 20°. Границы опасного участка маркируются по берегам. На противоположном берегу маркируются границы участка торможения. В пределах этого участка участник должен затормозить и отстегнуться от веревки (судится пересечение границы участка торможения грудным карабином).

На этапе «навесная переправа» участники должны быть одеты в головные уборы.

На переправе организуется сопровождение участников. Сопровождение участника должно начинаться до момента начала его пристегивания к грузовой веревке и завершаться после отстегивания от нее.

Участники (в зависимости от конструкции их страховочных систем) пристегиваются к грузовой веревке одним (беседочным) или двумя (грудным и беседочным) карабинами.

Порядок пристегивания участника к навесной переправе:

встать на самостраховку (пристегнуться к страховочной веревке усом самостраховки);

встегнуть в систему сопровождающую веревку;  
пристегнуться к грузовой веревке (если участник переправляется на двух карабинах — сначала пристегнуть верхний).

Действия 1 и 2 можно производить одновременно. Порядок отстегивания — обратный. На этапе может быть организован подход к переправе по накопительным перилам. На участке накопительных перил может находиться любое количество участников. Участники должны переходить с накопительных перил на переправу без потери самостраховки.

Участникам разрешается оказывать друг другу помощь при пристегивании к навесной переправе и отстегивании от нее.

При свободном скольжении по переправе голова, руки и ноги не должны касаться грузовой веревки. *Рекомендуется откинуть их вниз.* При остановке свободного движения участник может двигаться по веревке, работая ногами и руками.

На переправе может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке карабином, а также при движении участника по переправе другие участники команды не должны нагружать веревку любыми способами.

Груз по навесной переправе должен переправляться отдельно от участников.

### **Навесная переправа (наклонная).**

Этап организуется, угол наклона грузовой веревки — 15 0.

Отличия от движения по обычной навесной переправе заключается в следующем:

обязательно наличие страховки с исходного (верхнего) берега;

если выход на переправу осуществляется с накопительных перил (т.е. происходит на опасном участке), страховка должна начинаться с момента отстегивания от

накопительных перил; порядок пристегивания к переправе в данном случае такой:

встать на самостраховку к страховочной веревке, натянутой над грузовой, присоединить страховочную веревку, которой команда страхует участника с верхнего берега, с началом ее удержания командой, отсоединиться от накопительных перил, присоединиться к грузовой веревке;

движение осуществляется только ногами вперед;

при движении по веревке участник должен быть одет в рукавицы и может тормозить движение руками выше грудного карабина.

Команда должна организовать торможение участников в пределах промаркированной зоны торможения на нижнем берегу. Такое торможение может быть обеспечено навязыванием на грузовую веревку тормозящей оттяжки или удерживанием переправляющегося участника другими членами команды, находящимися на нижнем берегу.

Страховка последнего участника организуется судьями.

Груз по навесной переправе должен переправляться отдельно от участников

### **Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска» с использованием перестёжки.**

#### **Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке.**

При прохождении этого этапа, ребята подбегают к концу перильной верёвки и

пруси́ком вяжут на ней двойной схватывающий узел. Узел может вязать вся команда, находясь в безопасной зоне, а пристегиваться карабином от прусика к страховочной системе в грудное перекрестие обвязки может только первый участник, т.к. по технике безопасности на перильной верёвке может находиться только один человек. Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную верёвку, т.е. постоянно выбирая её руками и поддерживая в “нагруженном” состоянии. Узел должен находиться выше верхней руки участника и “проталкиваться” вверх по мере подъёма. Запрещается зажимать узел в кулак. Первый, дойдя до перемычки, другим пруси́ком вяжет на следующей перильной верёвке (продолжении первой) двойной схватывающий узел и, пристегнув карабин с пруси́ком к карабину страховочной системы, отстёгивается от первой верёвки. На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, закончившим, прохождение этапа и после отключения своей страховочной системы дают команду “Свободно!”, означающую, что следующий участник может начинать движение по перилам.

### **Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке.**

После подъёма по склону, участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам скользящим карабином “уса” самостраховки. После чего он отстёгивает карабин и развязывает петлю со схватывающим узлом от предыдущей перильной верёвки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит склон боком, приставными шагами держась за страховочные перила двумя руками, между руками продвигая карабин, с помощью которого осуществляется самостраховка. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин “уса” самостраховки (совершить “перестёжку”). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным “усом” самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

### **Спуск с самостраховкой, применяя «восьмёрку».**

Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется пруси́ком, которым с помощью схватывающего узла присоединяются к перилам и пристёгиваются карабином к страховочной системе в грудное перекрестие. Узел находится выше участника и проталкивается вниз по мере спуска. Нельзя зажимать узел в кулак. На спуске используем спусковое устройство “восьмёрку”. Для этого берём перильную верёвку, на которой связан схватывающий узел и пропускаем в большее кольцо “восьмёрки” и заводим сверху за малое кольцо. Таким образом “восьмёрку” пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20см от устройства.

### **Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

На этом этапе четыре юноши вяжут жёсткие носилки. Две длинные жерди кладут параллельно, юноши берутся за концы жердей, ставят их на одно колено и

привязывают к ним две поперечные жерди поверх продольных, и ещё одну, третью жердь – на расстоянии 30см от головной поперечины снизу продольной жерди. Для изготовления полотна используем вспомогательную верёвку, она у нас смотана в два клубка. Середину этой верёвки привязываем к самой крайней поперечной жерди по центру. Двое участников перевязывают продольные жерди, заводят верёвки один - под низ жердей, другой – сверху и перекручивают верёвку для натяжения, а затем на середине конструкции скрещивают верёвки между собой, снова заводят за продольные жерди и т.д., пока не перевяжут до последней поперечной жерди. Другие двое с двух сторон держат носилки за продольные жерди. При движении рама не должна изменять свой размер по диагонали. В это время один участник оказывает другому первую медицинскую помощь. “Пострадавшего” укладываем на каремат, оказываем необходимую помощь. При переломе голени, берём две шины: одну накладываем на внутреннюю сторону ноги, другую на внешнюю. Обе шины должны быть выше коленного сустава и ниже стопы. Шины фиксируем бинтом, при этом осторожно обращаемся с конечностью. Затем “пострадавшего” укладываем на носилки, приподнимая его вместе с карематом, и привязываем в трёх местах: по груди, бёдрам и ногам основной верёвкой, которая проходит вокруг носилок. Команда транспортирует “пострадавшего” по спортивному залу два круга.

### **Прохождение параллельных перил и навесной переправы.**

При прохождении параллельных перил на время, участник стоит на нижней верёвке до перемычки, размуфтованный карабин держит у верхних перил (ждёт команды “Внимание, Марш!”). По команде “Марш!”, включается секундомер, участник осуществляет самостраховку с помощью “уса” самостраховки, который пристёгивается к верхним перилам, муфтует карабин. Только после этого начинает движение. Участник движется по верёвке боком, приставным шагом, держась за верхние перила двумя руками и продвигая карабин между рук. Голова повернута в сторону движения. Пройдя все перила, участник заходит за перемычку двумя ногами и только тогда размуфтовывает карабин и отстёгивается от перил, говорит “Свободно!”, время останавливается. На перилах может находиться только один участник. По мере освобождения перил по ним могут двигаться следующие участники.

При прохождении навесной переправы на время, участник закрепляет скрестно ноги на нижней верёвке, левой рукой обхватывает верёвку, а правой держит карабин около этой верёвки и готов пристегнуться. По команде “Марш!”, включается секундомер. Участник осуществляет самостраховку с помощью беседочного карабина, при заблокированной страховочной системе. Прохождение навесной переправы осуществляется головой вперёд, участник двигается по верёвке, вытягивая себя руками и помогая ногами. При прохождении навесной переправы участник закрепляет скрестно ноги, держится за верёвку, отстёгивает карабин и говорит “Свободно!”, время останавливается.

### **3.4. Страховка и сопровождение.**

Самостраховка: активная, пассивная. Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объёмные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-

тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.

2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.

3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешается использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнованиях).

4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.

5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.

6. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).

7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии. Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.

9. При нарушении пунктов 2,4,5,6,7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

***Практическое занятие:*** надевание страховочной системы на время.

### **3.5. Командное прохождение дистанции.**

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ; навесная и параллельная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.

**Практическое занятие:** прохождение туристской полосы препятствий.

### **3.6. Правила прохождения технических этапов.**

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

**Практическое занятие:** прохождение туристской полосы препятствий.

### **Условия прохождения дистанции.**

1. Команда (связка, участник), готовая для прохождения дистанции, должна явиться к судье при участниках сразу после старта предыдущей команды. На проверку снаряжения и подготовку к старту предоставляется определенное время, зависящее от занятости дистанции, и затем команда вызывается в стартовую зону. По истечении 5 минут после вызова в стартовую зону дается старт независимо от степени готовности участников. Увеличить это время свыше 5 минут может только главный судья соревнований или его заместитель на дистанции (по виду).

2. Участник, находящийся на дистанции, должен иметь командную страховку или находиться на само страховке, за исключением участков, оговоренных Условиями дистанции.

3. Началом движения участника на этапе является снятие его с само страховки или (при движении из зоны, где по Условиям он может находиться без само страховки) пересечение условной («с земли») или нанесенной на рельеф линии, обозначающей границы этапа.

4. Посещением пункта (контрольного, страховочного и др.) является касание участником перил само страховки или точки страховки (петли) на данном пункте.

5. Пункт считается пропущенным после прощелкивания страховочной веревки в карабин на следующем пункте.

6. Прохождением контрольного груза через пункт считается посещение пункта (п.4.) участником, несущим груз или касание груза участником, находящимся на этом пункте.

### ***Разъяснение таблиц штрафов***

1. Если одно нарушение влечет за собой возникновение еще одного или нескольких нарушений, подлежащих штрафу, то на участника налагается штраф за каждое из них.

2. При прохождении дистанции командой судьи по технике фиксируют ошибки, отмечают нарушения в судейских карточках и указывают на них участникам, а если данная ошибка непосредственно ведет к нарушению безопасности, требуют ее устранения, вплоть до остановки участника или команды. Например: участник предпринял попытку выхода на маршрут без верхней страховки. Судья обязан остановить его и потребовать обеспечения страховки. За невыполнение требований судьи команда может быть снята с дистанции.

3. Следить за правильным положением судейской страховки при прохождении дистанции обязаны сами участники. Прикрепление судейской страховки к участнику и снятие ее выполняется под контролем судьи. Если участник предпринял попытку начала движения без судейской страховки, судья обязан остановить его, потребовать прикрепления к судейской страховке и проконтролировать его (визуально). При этом никаким штрафом команда не наказывается.

4. Нарушения, наказываемые штрафом «снятие» должны фиксироваться не менее, чем двумя судьями. Решение о снятии команды с дистанции принимает главный судья соревнований или заместитель главного судьи на дистанции (по виду).

5. Если допущенные участниками соревнований нарушения не оговорены Правилами, Положением, Условиями или настоящими методическими рекомендациями, то они должны оцениваться с точки зрения действующих правил техники движения и страховки в альпинизме и горном туризме.

6. По Условиям проведения соревнований, прохождения дистанции, таблицам штрафов и другим вопросам судейства официальными являются разъяснения главного судьи соревнований, а на дистанциях - его заместителей.

### **Техника.**

#### **1. СРЫВ ВЕРХНЕГО УЧАСТНИКА С ПОВИСАНИЕМ НА СУДЕЙСКОЙ СТРАХОВКЕ - СНЯТИЕ.**

Нарушением считается полный срыв участника (т.е. потеря всех точек опоры на рельефе) с прекращением падения благодаря срабатыванию судейской страховки. Верхним является участник, обеспеченный нижней командной страховкой, т.е. когда верхний пункт, в карабин которого заложена веревка командной страховки, находится ниже ног страхуемого. При траверсе участник, обеспеченный одной командной страховкой, считается верхним, а обеспеченный двумя командными страховками или одной командной страховкой и командными перилами, считается нижним.

Если при срыве участника одновременно сработали судейская и командная страховки и установить, какая из них предотвратила падение невозможно, вопрос решается в пользу команды.



## **2. ПОТЕРЯ СТРАХОВКИ (СУДЕЙСКОЙ ИЛИ КОМАНДНОЙ) ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСТАНЦИИ - СНЯТИЕ.**

Отсутствие страховки или невыполнение ею своей функции. Нарушением считается:

- конец страховочной веревки отстегнулся на маршруте от страховочной СИСТЕМЫ участника, самостраховка отсутствует и страховку нельзя восстановить самостоятельно без нарушения Правил соревнований или Условий;
- участник ушел на такое расстояние в сторону («маятник»), что страховочная веревка перестала выполнять функцию страховки. Штраф налагается, если после третьего предупреждения участник не принимает мер к устранению маятника.

## **3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПОРЫ ЗА ОГРАНИЧЕНИЕМ.**

Нарушением считается нагружение конечностью или любой частью тела ограничительных линий или рельефа за ограничением. Штраф налагается за каждое разовое нагружение опоры и суммируется в пределах этапа.

Не является нарушением:

- касание неплотно прилегающего к рельефу ограничительного материала;
- перенос конечностей или тела по воздуху над ограничительными линиями или над зоной ограничения;
- касание ограничительных линий или рельефа за ограничением свободными частями одежды или висящим на участнике снаряжением, контрольным грузом и т.д. Условием на дистанции может быть оговорена дополнительная регламентация судейства данного пункта, например: «Ограничения действуют только для первых участников на маршрутах» или «Транспортировка контрольного груза в створе ограничений» и др.

## **4. ВЫХОД ЗА ОГРАНИЧЕНИЕ - СНЯТИЕ.**

Нарушением считается полный выход (всеми точками опоры) участника за ограничения, т.е. прекращение его контакта с дистанцией.

## **5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУДЕЙСКОЙ СТРАХОВКИ КАК ТОЧКИ ОПОРЫ ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.**

Нарушением считается каждое однократное нагружение судейской страховки движущимся участником или использование ее для поддержания равновесия. При навесной переправе нарушением считается нагружение судейской страховки самостраховкой переправляющегося участника.

## **6. ПРЕКРАЩЕНИЕ СТРАХОВКИ.**

Нарушением считается временное отсутствие у участника страховки или самостраховки; страховку или самостраховку можно восстановить самостоятельно без нарушений Правил соревнований или Условий.

Нарушением считается:

1. Прекращение страховки страхующим:
  - выпуск веревки из рук;
  - неправильная смена страхующего.
2. Потеря страховки страхуемым:
  - начало движения без командной страховки;

- спуск последнего без схватывающего узла при отсутствии верхней командной страховки;
  - неправильная замена страховочной веревки.
3. Неправильный переход от страховки к само страховке:
- снятие с само страховки без командной страховки;
  - прекращение командной страховки при отсутствии само страховки.
4. Неправильная перестежка на перилах (при отсутствии командной страховки) - отстегивание от одного участка перил до пристегивания к другому.
5. Недопустимо большой маятник. Штраф выставляется, если после повторного предупреждения участник не принимает мер к уменьшению маятника.

## **7. НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАХОВКА .**

Страховка, которая не может обеспечить удержание страхуемого при срыве или может вызвать опасные последствия для страхующего.

Штраф дается один раз за неправильно выполненный прием в пределах участка маршрута на каждого участника.

Нарушением считается:

### **1. Неправильные действия страхующего:**

- страховка одной рукой (т.е. другой рукой страхующий выполняет действия, не относящиеся к страховке - распутывает веревки, снимает, передает или поправляет снаряжение и т.д.). Если веревка сдвоена, то нарушение отсутствует;
- не закреплен конец страховочной веревки;
- страховка без рукавиц;
- касание руками карабина, через который осуществляется страховка;
- малый угол охвата карабина страховочной веревкой - менее 90%;

При этом необходимо иметь в виду, что различные приемы и приспособления для страховки (шайба Штихта, узел Гарда и т.д.) снимают ряд вышеперечисленных требований - страховку одной рукой, без рукавиц, угол охвата, расположение рук.

### **2. Неправильные действия страхуемого:**

- большое провисание страховочной веревки - ниже ступней страхуемого при верхней страховке;
- выход на большой маятник. Штраф выставляется, если после предупреждения судьи участник не принимает мер к уменьшению маятника.

### **3. Неправильное расположение страхующего относительно страхуемого:**

- под движущимся участником;
- под перемещаемым грузом;
- в зоне перемещения страховочной веревки при срыве страхуемого;
- взаимное перетирание страховочных (само страховочных) веревок.

4. Неправильное завязывание узла в элементах страховки или само страховки.

5. Неправильное движение по перилам (при отсутствии командной страховки)

- нахождение более одного участника на одном локальном участке одинарных перил.

6. При переправе вброд не учтено направление течения.

## **8. НЕПРАВИЛЬНЫЙ СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ.**

Нарушением считается спуск по веревке без узла на конце.

## **9.ПРОПУСК ПУНКТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ СТРАХОВКИ.**

Пункт промежуточной страховки (для участника, идущего с нижней командной страховкой) считается пропущенным после закладывания страховочной веревки в карабин следующего пункта. Нарушением считается:

- страховочная веревка не прощелкнута в пункт промежуточной страховки или отстегнулась от него до постановки участника на самостраховку;
- забитый командный крюк (закладной элемент) вырвался в пункте промежуточной страховки при прохождении верхнего участника до его постановки на самостраховку;
- превышено расстояние между самостоятельно организуемыми пунктами промежуточной страховки, оговоренное Условиями на дистанции.

## **10. ПОТЕРЯ КОНТРОЛЬНОГО ГРУЗА, ОСНОВНОЙ ВЕРЕВКИ И ПРОЧЕГО СНАРЯЖЕНИЯ.**

Потерянным считается снаряжение (контрольный груз), если оно оставлено на дистанции после финиша команды, утеряно или преднамеренно сброшено. Не является нарушением, если снаряжение (контрольный груз), оставленное или утерянное в пределах дистанции одним участником, доставит к финишу другой. Пришедшее в негодность (сломался молоток, лесенка или порвалась вспомогательная веревка), но не оставленное на дистанции после финиша команды снаряжение не считается потерянным.

## **11. ПОТЕРЯ КОНТРОЛЬНОГО ГРУЗА - СНЯТИЕ.**

Нарушением считается, когда груз оставлен на дистанции или упал и команда не в состоянии вернуть его без нарушения Правил, Условия соревнований или обеспечения безопасности. К нарушению относится также повреждение упаковки контрольного груза, повлекшее за собой утерю его части.

## **12. ПОТЕРЯ ОСНОВНОЙ ВЕРЕВКИ.**

Все веревки соответствующие требованиям и длиной не менее 5 м (независимо от назначения) при потере считаются основными. Нарушением считается также сбрасывание основной веревки, не закрепленной хотя бы одним концом.

## **13. ПОТЕРЯ ПРОЧЕГО СНАРЯЖЕНИЯ.**

Штраф налагается за каждую оставленную или утерянную единицу снаряжения. Если группа предметов заблокирована в единую систему (например, оттяжка с жестко прикрепленными к ней карабинами), то при утере она считается за один предмет. Потеря личных вещей участников (часы, очки, шапочки и т.д.) не штрафуются.

## **14. НЕ ЗАВИНЧЕНА МУФТА КАРАБИНА.**

Муфта карабина считается незавинченной, если при нажатии на защелку карабин открывается. Нарушением считается, если муфта карабина, используемого в элементах страховки или самостраховки не завинчена или развинтилась в процессе выступления команды. Разрешается использовать карабины с незавинченной муфтой при транспортировке вспомогательного снаряжения, контрольного груза и работе с ним,

для создания искусственных точек опоры (лесенки, петли), на спусковом личном карабине и т.д.

### **3.7. Соревнования.**

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований по пешеходному туризму 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.

## **4. КРАЕВЕДЕНИЕ.**

### **4.1 Туристские возможности родного края.**

Территория и границы родного края. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Туристские маршруты Южного Урала. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации. История своего населенного пункта. Общественно-полезная работа в походах, охрана природы и памятников культуры.

Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов и туров. Рекреационные возможности родного края. Литература.

### **4.2. Общественно-полезная, краеведческая деятельность. Наблюдения в походе.**

Формы общественно-полезной деятельности туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая (сбор исторического и фольклорного материала, коллекций и гербариев, регистрация фенологических явлений и т. п.); работа среди населения (беседы, лекции, и т. п.); работа по охране природы. Агитация и пропаганда туризма в печати, по радио, на телевидении.

Краеведческий обзор родного края. Формы организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчетов. Создание краеведческих уголков, экспозиций, выставок. Устная и печатная пропаганда краеведческих материалов, использование их в разработке туристских маршрутов и экскурсий. Виды простейших наблюдений. Природные условия: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, ветер. Признаки устойчивой и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Виды облачности.

***Практические занятия:*** разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Уборка памятников и братских могил.

## **4 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.**

### **4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## **4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

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

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

### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **Приемы транспортировки пострадавшего**

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 носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к

занятиям различными видами туризма.

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

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

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

## 6.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену

– туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса утренней гимнастики. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Сдача норм на значок ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1.	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	знать основные принципы и приемы организации туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
1.4	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6	Подведение итогов похода	Порядок подведения итогов туристского путешествия	Составление отчета о походе и путешествии. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.



1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Знать тактические особенности движения и технику преодоления естественных препятствий в походе. Знать основные способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.	Уметь выполнять переправы через реки; Определять возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке; Выполнять переправу с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Выполнять
			движение по снежникам; Уметь дать оценку состоянию снежного покрова. Грамотный выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение	Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких

	<p>оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.</p> <p>Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.</p>	<p>температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.</p> <p>Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и</p>
--	--	--

		<p>Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы</p>	<p>насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы</p>
1.9	<p>Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.</p>	<p>Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе.</p>	<p>Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе.</p>
1.10	<p>Действия группы в аварийных ситуациях.</p>	<p>Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту</p>	<p>Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту</p>

		<p>предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки</p>	<p>предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки</p>
1.11	Соревнования по туризму	<p>Правила и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования</p>	<p>Соблюдать правила и обязанности участников соревнований; знать действия участников на дистанции, до и после ее прохождения. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований</p>
<b>2</b>	<b>. Топография и ориентирование</b>		
2.1	Топографическая и спортивная карта	<p>Знать виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта – ее определение масштаб, условные знаки. Знать Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.</p>	<p>Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.</p>
2.2	Ориентирование в сложных условиях	<p>Знать основные особенности ориентирования в сложном походе.</p>	<p>Уметь предварительно подбирать картографический материал, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.</p>

			Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в торах. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
2.3	Соревнования по ориентированию	Подготовка к участию в соревнованиях. Знать тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Знать основное снаряжение ориентировщика.	Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Участие в соревнованиях по ориентированию.
<b>3.</b>	<b>Специальная туристская подготовка.</b>		
3.1	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции	Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки	
3.2	Личное прохождение этапов.	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.
3.3	Наведение этапов.	Наведение этапов. Подъем по склону «спортивным способом»	Наведение этапов. Подъем по склону «спортивным способом»

		<p>Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам.          Подъем по склону с организацией перильной страховки.          Спуск по склону «спортивным способом».          Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам.          Спуск по склону с организацией перильной страховки.          Траверс склона.          Траверс склона с наведением горизонтальных перил.          Движение по П-образным перилам.          Движение по наклонным перилам.          Подъем по круто-наклонной навесной переправе.          Переправа по бревну с перильной страховкой.          Переправа по бревну с шестом.          Переправа по бревну с организацией перильной страховки.          Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки.          Движение с альпенштоком.          Преодоление заболоченного участка по кладям.          Переправа по параллельным веревкам.          Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой.          Навесная переправа Навесная переправа (наклонная). Совершенствование техники прохождения «подъема, траверса, спуска» с использованием перестёжки.  <u>Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке. Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке. Спуск с самостраховкой, применяя «восьмёрку». Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Прохождение параллельных перил и навесной переправы.</u></p>	<p>Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам.          Подъем по склону с организацией перильной страховки.          Спуск по склону «спортивным способом».          Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам.          Спуск по склону с организацией перильной страховки.          Траверс склона.          Траверс склона с наведением горизонтальных перил.          Движение по П-образным перилам.          Движение по наклонным перилам.          Подъем по круто-наклонной навесной переправе.          Переправа по бревну с перильной страховкой.          Переправа по бревну с шестом.            Переправа по бревну с организацией перильной страховки.          Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки.          Движение с альпенштоком.          Преодоление заболоченного участка по кладям.          Переправа по параллельным веревкам.          Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой.          Навесная переправа Навесная переправа (наклонная). Совершенствование техники прохождения «подъема, траверса, спуска» с использованием перестёжки.  <u>Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке. Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке. Спуск с самостраховкой, применяя «восьмёрку». Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Прохождение параллельных перил и навесной переправы.</u></p>
--	--	---	---

3.4	Страховка и сопровождение.	<p>Самостраховка: активная, пассивная. Самостраховка в различных видах туризма.</p> <p>Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы</p>	<p>1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.</p> <p>2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.</p> <p>3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешатся использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнований).</p> <p>4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.</p> <p>5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.</p> <p>6. Подъем и спуск</p>
-----	----------------------------	---	---

			<p>«пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).</p> <p>7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии. Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.</p> <p>8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.</p> <p>9. При нарушении пунктов 2,4,5,6,7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.</p>
--	--	--	--



3.5	Командное прохождение дистанции.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ; навесная и параллельная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.
3.6	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции.	<p>Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.</p> <p><i>Разъяснение таблиц штрафов</i></p> <p>1. Если одно нарушение влечет за собой возникновение еще одного или нескольких нарушений, подлежащих штрафу, то на участника налагается штраф за каждое из них.</p> <p>2. При прохождении дистанции командой судьи по технике фиксируют ошибки, отмечают нарушения в судейских карточках и указывают на них участникам, а если данная ошибка непосредственно ведет к нарушению безопасности, требуют ее устранения, вплоть до остановки участника или команды. Например: участник предпринял попытку выхода на маршрут без верхней страховки. Судья обязан остановить его и потребовать обеспечения страховки. За невыполнение требований судьи команда может быть снята с дистанции.</p> <p>3. Следить за правильным положением судейской страховки при прохождении дистанции обязаны сами участники. Прикрепление судейской страховки к участнику</p>	<p>1. Команда (связка, участник), готовая для прохождения дистанции, должна явиться к судье при участниках сразу после старта предыдущей команды. На проверку снаряжения и подготовку к старту предоставляется определенное время, зависящее от занятости дистанции, и затем команда вызывается в стартовую зону. По истечении 5 минут после вызова в стартовую зону дается старт независимо от степени готовности участников. Увеличить это время свыше 5 минут может только главный судья соревнований или его заместитель на дистанции (по виду).</p> <p>2. Участник, находящийся на дистанции, должен иметь командную страховку или находиться на само страховке, за исключением участков, оговоренных Условиями дистанции.</p> <p>3. Началом движения участника на этапе является снятие его с само страховки или (при движении из зоны, где по Условиям он может находиться без само страховки) пересечение условной («с земли») или нанесенной на рельеф линии, обозначающей границы этапа.</p> <p>4. Посещением пункта (контрольного, страховочного и др.) является касание участником перил само страховки или точки</p>

		<p>и снятие ее выполняется под контролем судьи. Если участник предпринял попытку начала движения без судейской страховки, судья обязан остановить его, потребовать прикрепления к судейской страховке и проконтролировать его (визуально). При этом никаким штрафом команда не наказывается.</p> <p>4. Нарушения, наказываемые штрафом «снятие» должны фиксироваться не менее, чем двумя судьями. Решение о снятии команды с дистанции принимает главный судья соревнований или заместитель главного судьи на дистанции (по виду).</p> <p>5. Если допущенные участниками соревнований нарушения не оговорены Правилами, Положением, Условиями или настоящими методическими рекомендациями, то они должны оцениваться с точки зрения действующих правил техники движения и страховки в альпинизме и горном туризме.</p> <p>6. По Условиям проведения соревнований, прохождения дистанции, таблицам штрафов и другим вопросам судейства официальными являются разъяснения главного судьи соревнований, а на дистанциях - его заместителей.</p>	<p>страховки (петли) на данном пункте.</p> <p>5. Пункт считается пропущенным после прощелкивания страховочной веревки в карабин на следующем пункте.</p> <p>6. Прохождением контрольного груза через пункт считается посещение пункта (п.4.) участником, несущим груз или касание груза участником, находящимся на этом пункте.</p> <p>Техника.</p> <p>.срыв верхнего участника с повисанием на судейской страховке - снятие.</p> <p>потеря страховки (судейской или командной) при прохождении дистанции - снятие.</p> <p>использование опоры за ограничением.</p> <p>выход за ограничение - снятие.</p> <p>использование судейской страховки как точки опоры для передвижения.</p> <p>прекращение страховки.</p> <p>неправильная страховка .</p> <p>неправильный спуск по веревке.</p> <p>пропуск пункта промежуточной страховки.</p> <p>потеря контрольного груза, основной веревки и прочего снаряжения.</p> <p>потеря контрольного груза - снятие.</p> <p>потеря основной веревки.</p> <p>потеря прочего снаряжения.</p> <p>не завинчена муфта карабина.</p>
3.7.	Соревнования.	<p>Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов</p>	<p>Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения,</p>

		и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований по пешеходному туризму 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.	информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований по пешеходному туризму 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.
<b>4.</b>	<b>Краеведение.</b>		
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Должны знать: Общегеографическую характеристику родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам.
4.2	Общественно-полезная работа в	Знать основные методики выполнения общественно-	Выполнение заданий государственных,

	путешествии, охрана природы и памятников культуры	полезных работ. Знать основные виды деятельности по охране природы и культуры.	муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Выполнение краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>		
5.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Знать влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.	
5.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Знать основные меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Знать основные виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.	Владеть приемами и способами страховки. Уметь правильно выбрать и подготовить места страховки. Осуществлять само страховку на месте и в движении. Владеть техникой вязания узлов: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие.
5.3	Основные приемы оказания первой	методику и правила наложения простых повязок,	оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

	доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.	производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм. транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; изготавливать простейшие носилки.
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля
6.2	Общая физическая подготовка	задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;	выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры.

		специфические особенности бега туриста.	
6.3	Специальная физическая подготовка	роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная); выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

## 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

<b>количество учебных недель</b>	36
<b>количество учебных часов</b>	144
<b>продолжительность каникул</b>	зимние каникулы - с 01.01.2021 по 10.01.2021
	летние каникулы - с 01.06.21 по 31.08.21
<b>Комплектование групп</b>	01.09-13.09
<b>дата начала и окончания учебных периодов</b>	14.09.2020- 31.05.2021
<b>Промежуточная аттестация</b>	23.12-29.12
<b>Промежуточная годовая аттестация</b>	25.05.-31.05

Выходные и праздничные (нерабочие) дни определяются в соответствии с производственным календарём. Новогодние каникулы не включаются в период реализации дополнительной общеобразовательной программы. В дни осенних, зимних и весенних школьных каникул реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит в соответствии с графиком работы учреждения.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

	<i>Тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Форма подведения итогов</i>	<i>Дидактический материал</i>
1	Вводное занятие	Беседа	Участие в походах	1. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие пед. инструкторов по спец. – М.: Просвещение, 1988 2. Инструктажи по ТБ 3. Карта Пермской края 4. Слайды фотографий с природой нашего края
2	Основы спортивного туризма	Беседы, игры, работа со специальным снаряжением. Эстафета «Собери рюкзак»	Зачетное занятие по практическому применению спец. снаряжению	Личное и групповое специальное туристское снаряжение, сканворд по снаряжению. Электронные презентации
3	Техника-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	Беседы, учебно-тренировочные занятия. Соревнования, походы	Участие в учебно-тренировочных походах, и соревнованиях по спортивному туризму	Веревки, обвязки, карабины, полигон для практики на местности, оборудованный спортзал
4	Ориентирование на местности	Игра. Лекция. Беседы. Работа с картами и компасом	Участие в соревнованиях по ориентированию	Игра «Топографическое лото». Карты, схемы, компасы
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекция. Беседы. Демонстрация и отработка последовательности действий при различных травмах	Оказанию первой доврачебной помощи при травме	Карточки с заданиями, вопросники. Медицинская аптечка Электронные презентации
6	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, учебно-тренировочные занятия	Участие в соревнованиях и слетах	Спортивное оборудование, специальное снаряжение
7	Организация и проведение походов	Беседы, игра, работа со специальным снаряжением, экскурсии, походы выходного дня	Посещение музеев, экскурсии, походы. Сбор снаряжения к походу. Участие в учебно-тренировочных походах. Установка палатки	1. Рыжавский Г.Я. Биваки. 2. Рюкзачок. Напутствие туристу новичку /Г.М.Лебедев, С.А.Торопов и др. Тур.снаряжение (палатки, спальники, пенки, костровое оборудование) Путеводители, буклеты, альбомы, карты, фото и видеоматериалы

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Кадровое обеспечение программы***

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.



Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации. Педагог, реализующий данную программу, должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н).

### *Материальное обеспечение*

#### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ (на 15 человек)**

1. Веревка основная (50 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (60 м)
5. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
9. Карабины с закручивающейся муфтой
10. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой
11. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
12. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 6 мм)
13. Жумар
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»
15. Аптечка медицинская в упаковке
16. Компас жидкостный для ориентирования
17. Призмы для ориентирования на местности
18. Компостеры для отметки прохождения КП
19. Секундомер электронный
20. Спальники
21. Палатки туристские походные
22. Коврики
23. Рюкзаки
24. Учебные диски и презентации

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

**Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

**Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 12 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении двух лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в

многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

**Формы учебной деятельности** предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия) Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

**Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

**Рекомендуемые формы занятий:** учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973. Клименко

А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975. Куприн А.М.

Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.

Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.

Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.

Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.

Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.

Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.

сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.

Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.

Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.

Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.

Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.

Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.

Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.

Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.

Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.

Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.

Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.

Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.

Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У- Фактория, 2002 г., 606 с.
- Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
- Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

**Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Цена</b>	<b>Стоимость</b>
1	Палатка с тентом (3-4-местные)	4	7400	29600
2	Коврик теплоизоляционный (пенополиэтиленовый)	12	400	4800
3	Спальный мешок	12	3500	42000
4	Рюкзак	12	3000	36000
5	Тент (4-6 м)	1	1000	1000
6	Верёвка основная (10 мм), м	100	96	9600
7	Верёвка вспомогательная (6 мм), м	40	35	1400
8	Карабин	48	500	24000
9	Система страховочная (грудная + поясная)	12	1281	15372
10	Верёвка для блокировок, м	54	96	5184
11	Компас жидкостный	12	1100	13200
12	Радиостанции	2	5600	11200
13	Медицинская аптечка (комплект).	1	5000	5000
14	Комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).	1	6000	6000
15	Костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)	1	1500	1500
16	Штормовой костюм	12	3000	36000
17	Топор	1	500	500
18	Пила	1	600	600
19	Лопатка малая сапёрная	1	400	400
	<b>Итого:</b>	<b>243356</b>		
	<b>На одного человека в год:</b>	<b>20279,67</b>		