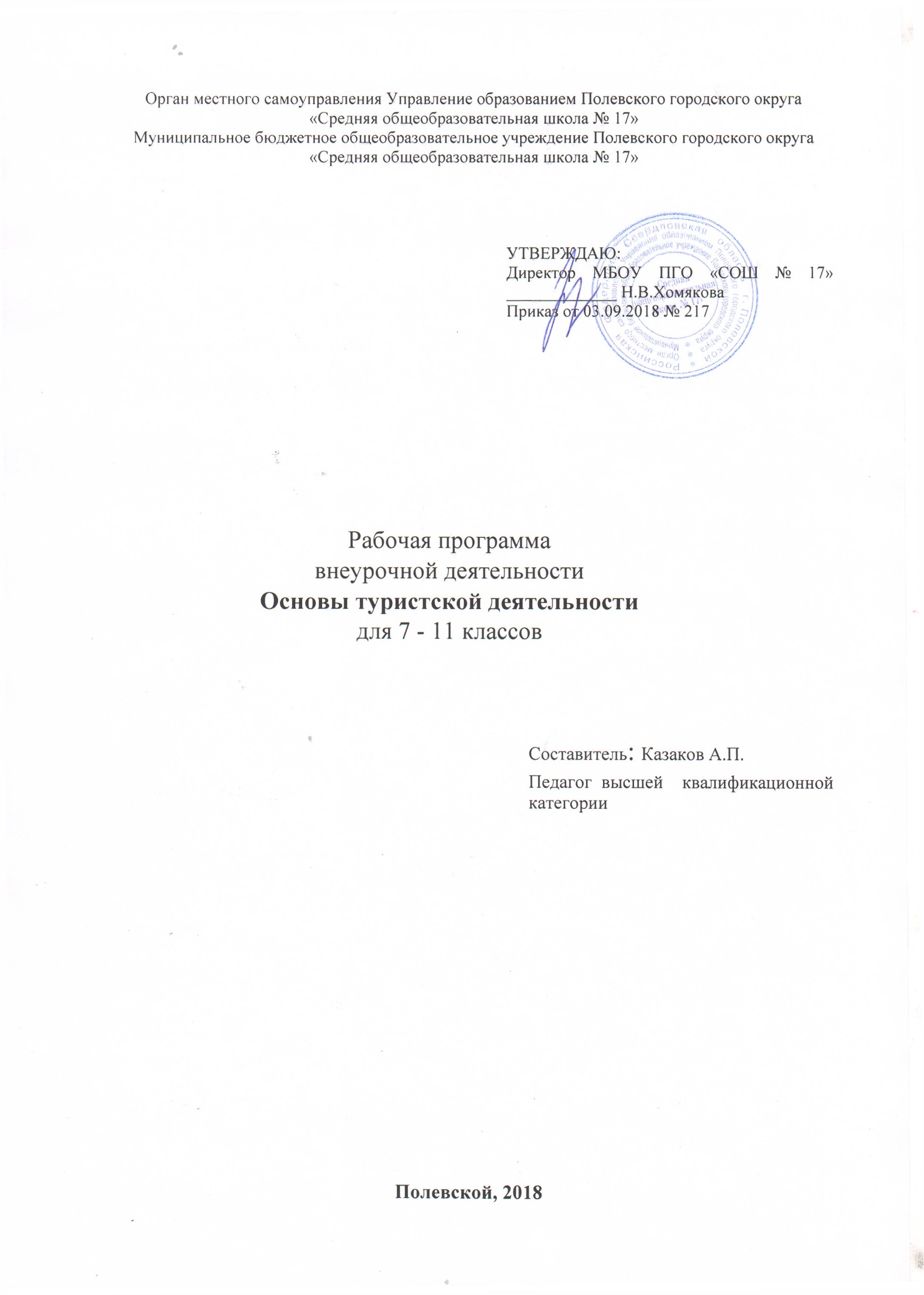
****

**I. Пояснительная записка.**

Необходимость введения учебного курса «Основы туристкой деятельности» в учебный план обучающихся по программам дополнительного образования обусловлена особым местом туристической деятельности в структуре туризма Уральского региона.

В силу специфики расположения Свердловской области в географическом районе Среднего и Северного Урала на границе Европы и Азии, она обладает природным потенциалом, необходимым для развития различных видов спортивно-оздоровительного туризма. Об этом свидетельствует и богатейшая история развития самодеятельных форм туризма в советский период развития страны.

В программе развития туризма в Свердловской области ее богатый природный потенциал (географические и природные достопримечательности, особо охраняемые природные территории, благоприятные биоклиматические условия) расценивается как фактор развития не только спортивно-оздоровительного туризма, но и экономики региона в целом.

Программа составлена с учетом возрастных и физических возможностей учащихся

*Цель курса:* сформировать у учащихся систему знаний, умений и навыков, необходимых для участия в оздоровительных и спортивных походах, а также других форм работы в сфере спортивно-оздоровительного туризма.

*Задачи курса:*

* ознакомление с историей зарождения и развития самодеятельных форм спортивно-оздоровительного туризма России как уникальным общественным явлением;
* ознакомление с нормативно-правовой базой функционирования спортивно-оздоровительного движения в России;
* ознакомление с географией спортивных походов по стране и региону;
* формирование системы знаний об организации деятельности туристских клубов и секций; о работе с группой в условиях природной среды на маршрутах различной категории сложности с учетом возрастных, физических и других особенностей участников; знаний об обеспечении безопасности проведения туристских мероприятий;
* обеспечение условий для овладения техническими навыками пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования;
* ознакомление с технологиями проведения туристских мероприятий: походов, путешествий, слетов и соревнований;
* формирования любви к Родине, природе; представлений о путях и средствах использования природного потенциала страны для повышения благосостояния людей.

Учебная работа по курсу «Основы туристкой деятельности» проводится в форме лекций и практических занятий в помещении и на местности в объеме часов, предусмотренных программой с приоритетом на практические занятия.

В *лекциях* излагается программный материал, составляющий основу теоретической подготовки учащихся и не отраженный в учебниках. Основное внимание обращается на разделы курса, в которых даны особенности технологии проведения спортивных и оздоровительных туристских походов и других массовых форм туристкой работы.

На *семинарских* занятиях углубляются и детализируются вопросы, изложенные на лекциях.

*Практические* занятия проводятся как в аудиториях, так и в полевых условиях. Во время аудиторных занятий обсуждаются темы об организации и проведении туристских путешествий и о технологии проведения туристских слетов и соревнований.

В полевых условиях в связи со спецификой занятий изучаются темы «Топография и ориентирование на местности», «Техника движения и преодоления препятствий».

По завершении курса проходит учебно-тренировочный поход. Разработка маршрута, подготовка снаряжения, продуктов, оформление документов проводятся учащимися самостоятельно под общим руководством преподавателя.

В целях приобретения практических навыков по руководству туристской группой во время путешествий в каждой группе назначается руководитель (из числа учащихся, имеющих опыт участия в походе), а также завхоз, медик, ремонтник и т.д. Во время путешествия учащиеся должны вести дневники, в которых фиксируется описание маршрута. Преподаватель ежедневно анализирует деятельность всех участников путешествия.

*Контроль* знаний, умений и навыков по курсу «спортивный туризм» проводится в форме зачетов с учетом результатов участия во всех видах учебной работы

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.

|  |  |
| --- | --- |
| КОМПЕТЕНЦИИ. |  |
| ОБЩЕУЧЕБНЫЕ | 1. Освоение знаний об истории туризма и физкультурно- спортивного движения, о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях Полевского.. 2. Формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей Полевского края в процессе туристской и физкультурно- спортивной деятельности. 3. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ. 4. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Полевского края. 5. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности. |
| ПРЕДМЕТНО - ОРИЕНТИРОВАНЫЕ | 1. История туризма и физкультурно- спортивное движение на Урале. 2. основные достопримечательности Полевского края, объекты искусства и культуры. 3. музеи и музейные комплексы Полевского. 4. природные объекты, в том числе заповедники и национальные парки. 5. спортивные сооружения, туристические и лечебно- оздоровительные возможности Полевского. 6. правила по ТБ во время путешествий. 7. приёмы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности. 8. подготовиться к путешествию 9. организовать туристический быт. 10. преодолевать естественные препятствия в путешествии. 11. оказывать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествий. 12. ориентироваться на местности. 13. обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно- климатических условиях. |

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Всего | В том числе | |
| Лекции | Практические |
| **I** | **Введение** | **1** | **1** | **-** |
| **II** | **Развитие самодеятельных форм спортивно-оздоровительного туризма в России** | **1** | **1** | **-** |
| **Организационные основы спортивного туризма в России** | **1** | **1** | **-** |
| **Организация и проведение спортивных походов и путешествий** | **115** | **30** | **95** |
| 4.1. Общая и специальная физическая подготовка туристов | 1 | 0 | 1 |
|  | 4.2. Характеристика видов самодеятельного туризма | 1 | 1 | - |
| 4.3. Правила проведения туристских спортивных походов | 1 | 1 |  |
| 4.4. Организация и проведение походов | 17 | 1 | 16 |
| **IV** | 4.5. Права, обязанности и ответственность руководителя похода | 1 | 1 |  |
| 4.6. Снаряжение в пешем походе | 3 | 1 | 2 |
| 4.7. Организация питания в пешем походе | 5 | 1 | 4 |
| 4.8. Топография и ориентирование на местности | 12 | 2 | 10 |
| 4.9. Стратегия похода | 2 | 1 | 1 |
| 4.10. Тактика похода | 2 | 1 | 1 |
| 4.11. Техника движения и преодоления препятствий | 18 | 4 | 14 |
| 4.12. Привалы и ночлеги | 16 | 4 | 12 |
| 4.13. Доврачебная медицинская помощь в походе | 18 | 6 | 12 |
| 4.14. Обеспечение безопасности в походе | 14 | 4 | 10 |
| 4.15. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего | 4 | 2 | 2 |
|  | **Туристское районирование страны** | **1** | **1** |  |
| **Организация и проведение слетов и соревнований** | **21** | **5** | **16** |
| 6.1. Организация и проведение чемпионатов и туриад спортивных походов и путешествий | 1 | 1 |  |
| 6.2. Проведение туристских слетев и соревнований по видам туризма | 20 | 4 | 16 |
|  | **Итого:** | **140** | **66** | **124** |
| **V** |  |  |  |  |
| **VI** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Раздел I. Введение**

Предмет и задачи курса. Сущность спортивно-оздоровительного туризма и его место в системе физического воспитания. Роль туризма в воспитании гармонично развитой личности. Туризм каксредство оздоровления и восстановления здоровья нации, форма активного отдыха. Прикладное значение туризма, связь туризма с краеведением. Воспитательные и спортивные возможности походов и массовых туристских мероприятий.

**Раздел II. Развитие самодеятельных форм спортивно-оздоровительного туризма в России**

***Тема 2.1. Зарождение организации туристов в России***

Зарождение организации туристов в России. Создание предприятия для общественных путешествий во все стороны света (1885 г.), туринг-клуб в Петербурге. Крымский горный клуб, Русское горное общество (1901 г.) и его учредители. Российское общество туристов (РОТ) до 1926 г. Печатные издания по туризму. Социальная направленность туристских организации в России.

***Тема 2.2. Туризм в государстве пролетариата***

Становление и развитие туризма от октября 1917 года до Великой Отечественной войны. Восстановление деятельности РОТ, образование Общества пролетарского туризма и экскурсий (1930 г.), Передача туристско-экскурсионного дела в стране в ведение профсоюзов (ВЦСПС) и создание Туристско-экскурсионного Управления (ТЭУ) в 1936 г. Образование в стране Всесоюзной секции туризма и секций туризма в ДСО. Введение значка «Турист СССР» и звания «Инструктор туризма». Зарождение туризма как отрасли народного хозяйства.

***Тема 2.3. Туризм в послевоенное тридцатилетие (1945-1975 гг.)***

Восстановление деятельности ТЭУ (1945 г.). Классификация спортивного туризма, введение спортивных разрядов и звания «Мастер спорта СССР по туризму». Всесоюзная федерация туризма (1959 г.). Ликвидация федерации туризма. Образование Центрального Совета по туризму и экскурсиям (ЦСТ), создание областных советов по туризму и экскурсиям, турклубов в коллективах физической культуры (КФК), контрольно-спасательной службы (КСС).

***Тема 2.4. Федеративный период развития массового спортивного туризма***

Образование Всесоюзной федерации туризма и ее республиканских и областных подразделений. Проблемы и перспективы совершенствования системы туризма. Кооперативы, клубы по интересам, платные услуги, самофинансирование. Международные связи туристов. Международный туристский спортивный союз (МТСС).

***Тема 2.5. Туристский спортивный союз России (ТСС)***

Период организационно-правового становления. Массовые спортивные мероприятия: турниры, чемпионаты. Организации ТСС России на местах. Туризм на Урале.

**Раздел III. Организационные основы спортивного туризма в России**

***Тема 3.1. Структура туристских органов***

Задачи федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Связь федераций с Комитетами по физической культуре и туризму и другим организациями. Положение и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям работы. Положение о маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), роль МКК в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия.

Задачи территориальных туристских клубов. Организация работы, структура. Связь с Федерациями туризма и другими организациями по вовлечению молодежи и трудящихся в систематические занятия туризмом.

Роль и значение туристского клуба как организационного, учебно-методического и консультационного центра туристской работы. Основные направления работы туристских клубов.

***Тема 3.2. Деятельность туристских клубов и секций***

Организация и содержание работы туристской секции коллектива физической культуры. Роль и значение туристской секции коллектива школы в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма. Задачи секции, ее организация и структура. Роль туристского спортивного союза в создании секции.

Организационное собрание. Бюро секции, распределение обязанностей в нем. Комиссии секции, их функции.

Содержание работы секции: организация и проведение походов выходного дня, проведение массовых туристских мероприятий (слетов, соревнований, вечеров), повышение квалификации туристского актива, подготовка кадров, участие в мероприятиях местных туристских организаций.

Воспитательная работа в коллективе, ее содержание и формы. Роль актива в воспитательной работе. Планы работы секции (годовой, квартальный, месячный), их примерное содержание и формы. Клуб туристов учебного заведения - центр массовой туристской работы. Порядок организации турклуба.

**Раздел IV. Организация и проведение спортивных походов и путешествий**

***Тема 4.1. Общая и специальная физическая подготовка туристов***

Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика.

Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Способствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок.

Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода и периода подготовки. Физиологические основы физподготовки. Задачи общей и специальной подготовки на разных стадиях обучения. Необходимые уровни, принципы и общие методы развития физических качеств.

***Тема 4.2. Характеристика видов самодеятельного туризма***

Виды туризма и их особенности. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны и познания Родины. Развитие физических качеств, организация активного отдыха. Особенности пешеходных маршрутов в различных географических районах.

Особенности лыжного туризма - погодные снегопад, ветер, метель, ограниченная видимость, «белая мгла», снежная слепота, и др.). Естественные препятствия, относящиеся к заснеженному рельефу местности и зимней гидрографии (склоны с глубоким не уплотненным снегом, настовые и ледовые склоны, замерзшие водопады, заснеженные гребни с карнизами, замерзшие реки и озера, наледи, трещины и др.)

Горный туризм. Основные формы и элементы горного и ледникового рельефа. Морены. Опасности, зависящие от характера горных склонов (камнепады, лавины, ледовые обвалы, сели и др.). Особенности путешествий в высокогорном климате.

Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа. Водные походы с радиальными выходами, комбинированные пешеводные маршруты. Влияние природных фак­торов на сложность реки: элементы русла, типы и элементы долин, естественные и искусственные препятствия.

Возможность преодоления значительных расстояний для авто- и велотуризма, широкого познания достопримечательностей страны. Освоение правильной тактики движения, знания особенностей движения группой, умения правильно реагировать на различные дорожные ситуации. Повышение уровня технических знаний, умение обслуживать технику.

Особенности спелеотуризма. Карстовые явления. Типы пещер. Спортивная классификация пещер.

Парусный туризм. Особенности парусного туризма. Характеристика водоемов для парусного туризма. Препятствия: волны, течение, мели, камни, природные явления: ветер, штиль, дождь, гроза. Виды парусных судов, особенности их вождения. Взаимодействие с ГИМС. Особенности классификации парусных маршрутов. Особенности ориентирования. Использование приборов Джи Пи Эс.

Конный туризм. Особенности вида. Препятствия: таежные и горные тропы, перевалы, засеки, канавы, рвы, заборы, кусты, мостики, лесные завалы, обрывистые берега рек и оврагов, болотца, кочковатые лужайки, ветви деревьев, одиночные упавшие деревья, курум, скальные выходы, переправы, отсутствие тропы. Типы лошадей, породы лошадей, масти лошадей. Специальное снаряжение и упряжь. Уход за лошадьми.

Комбинации видов туризма. В спортивном туризме наиболее часто встречаются комбинации водных и пешеходных маршрутов и туров на подходах. Связки рек, комбинации горных или пешеходных маршрутов с водными, комбинации водного похода и конной (на оленях) заброски к началу маршрута. Наиболее известные достижения: комбинация лыжного и водного маршрута. Примеры комбинации других видов туризма. Конно-водные туры, водно-пешеходные туры, конно-водно-спелеотуры. Наборные туры: авто, водный, конный, пешеходный, спелео и горные виды. Составные туры - завершение одного тура, начало следующего.

Пограничные виды спорта: альпинизм, горовосхождение со спуском на горных лыжах, досках, парапланах, скалолазанье, ледолазанье. Особенности горного туризма зимой - низкие температуры, снегопады, снежный покров, метели, фирн, доски, карнизы, надувы, короткий световой день, особенности ночлегов.

Свободные путешествия, автостоп. Особенности автостопа. Достижения российских туристов. Кругосветные путешествия.

***Тема 4.3. Правила проведения туристских спортивных походов***

Правила проведения туристских спортивных походов. Классификация туристских маршрутов. Принципы классификации, их изменение, влияние на развитие самодеятельных форм спортивно-оздоровительного туризма. Единая Всероссийская классификация по туризму.

Классификация туристских маршрутов и препятствий. Характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категории сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные явления, сложность ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и неизученность района с туристской точки зрения и др.) логическое построение нитки маршрута (номера радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.). Способы классификации естественных препятствий: качественные, количественные, сравнение с эталоном. Перевалы, траверсы, вершины, пороги, каскады порогов и др.

Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия. Эталонные препятствия и маршруты. Всероссийская классификация маршрутов.

***Тема 4.4. Организация и проведение походов***

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания.

Оформление путевых документов, утверждение похода маршрута в (МКК) и сообщение о нем в спортивную организацию. Организация работы МКК по проверки готовности группы перед выходом на маршрут по документам (проверка опыта участников и руководителя похода, определение знания маршрута группой, проверка качества документации и картографического материала) и на местности (проверка практических умений и навыков, физической подготовленности участников и руководителя похода, проверка наличия и качества группового и личного снаряжения). Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях. Сбор материалов в походе для отчета.

Особенности организации и проведения походов на особо охраняемых природных территориях: заказниках, национальных и природных парках.

***Тема 4.5. Права, обязанности и ответственность руководителя похода***

Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности руководителя похода. Добровольное подчинение туристов выбранному руководителю - основа отношений в туристской группе. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная, и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.

Отчет о походе. Его назначение и роль. Походный дневник. Содержание письменного отчета о путешествии: основные разделы отчета, приложения к нему. Требования к оформлению отчета. Оформление и утверждение отчета в МКК. Характерные недостатки отчетов. Классификация и хранение отчетов. Разрядные требования и оформление спортивных разрядов и званий по туризму.

***Тема 4.6. Снаряжение в пешем походе***

Основные требования к снаряжению в туристском походе: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Состав личного снаряжения: рюкзак, коврик, спальник, одежда, обувь. Снаряжение для обеспе­чения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Туалетные и столовые принадлежности. Состав группового снаряжения и требования к нему. Снаряжение бивачное, столовое, специальное, прочее. Необходимость изготовления самодельного снаряжения. Основные требования к изготовлению и использованию самодельного снаряжения. Испытание самоделок. Подгонка снаряжения, укладка и носка. Ремонт, ремонтный набор, уход за снаряжением и его хранение. Состав медицинской аптечки. Работа заведующего снаряжением, ремонтника, медика.

***Тема 4.7. Организация питания в пешем походе***

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Водно-солевой режим. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Сбережение продуктов в пути. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Бивачные работы по приготовлению пищи. Приемы приготовления пищи из сублиматов. Выпечка мучных изделий. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. Неприкосновенный запас (НЗ) продуктов и «карманное питание».

Различные способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Деятельность завхоза.

Особенности организации питания групп детей и подростков.

***Тема 4.8. Топография и ориентирование на местности***

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут. Магнитное склонение. Основные правила движения по азимуту. Возможные ошибки при движении по азимуту. Обход препятствий: выход на точечный ориентир. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов), определение параметров рек. Выбор и описание по карте оптимального пути.

Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Способы определения пройденного расстояния. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке

***Тема 4.9. Стратегия похода***

Понятия «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача - безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схожести группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.

Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества и недостатки. Оценка участков сложного маршрута с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Выбор снаряжения и состава набора продуктов.

Стратегия экспедиций, её особенность с учетом сочетания исследовательских и спортивных целей. Роль руководителя экспеди­ции и руководителя группы.

***Тема 4.10. Тактика похода***

Понятие "тактика" похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действий на следующий день. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий.

Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальных ситуациях.

Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствия. Обязанности направляющего и замыкающего. Место руководителя. Работа дежурного руководителя.

***Тема 4.11. Техника движения и преодоления препятствий***

Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Техника постановки ступней ног в целом, выбора ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках, при движении по тропам.

Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища. Особенности применения ледоруба. Самозадержание при срыве.

Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске, траверсе в зависимости от вида и крутизны. Основные правила передвижения по осыпным склонам и моренам.

Общие правила передвижения по скалам. Свободное лазание. Стиль и техника. Преодоление специальных форм скального рельефа: стен и наклонных плит, гребней скал, внешних углов, внутренних углов, расщелин. Страховка и самостраховка на скалах. Техника использования снаряжения.

Характерные особенности движения по льду. Возможность создания искусственных точек опоры (ступеней) и применения крючьевой страховки на специальных формах ледового рельефа: гребнях, стенах, разрывах и трещинах (в том числе бергшрундах, ратклюфтах и пр.), сбросах, кулуарах, желобах, карнизах, снежно-ледовых мостах. Передвижение по комбинированному рельефу. Особенности страховочных мероприятий на леднике.

Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности. Лавины и их виды. Опасности подрезания склона. Опасность движения по V-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность «снежных досок» и мокрых, фунтовых лавин. Специфические приемы страховки и самостраховки на снегу.

Необходимость максимальной гибкости в применении техники и тактики при преодолении снежно-фирновых склонов.

Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условии, удаленности от источников питания рек. Выбор места, времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Меры обеспечения безопасности группы при переправах в горных походах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту). Устройство навесных переправ. Переправы с караваном.

Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и физического состояния участника. Движение с нартами и санками. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка предумышленным падением. Самозадержание при падении. Правила рубки ступеней.

Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж. Организация страховки. Техника преодоления препятствий в пещерах.

***Тема 4.12. Привалы и ночлеги***

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников.

Факторы, влияющие на выбор места бивака. Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, на­личия светлого времени. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. Внешний вид бивака. Снятие с бивака.

Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья», Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или полотнища. Различные виды костра «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности.

Требование к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Особенности ночевок на берегах равнинных и горных рек, больших открытых водоемов. Ночлег и этика поведения в населенном пункте.

Особые требования к месту бивака в горной местности (безопасность, возможные изменения направления ветра и колебание температуры в ночное и утреннее время). Установка палатки в малопригодных местах: на скальной или ледовой полках, в бергшрунде, размещение в стесненных условиях. Размещение людей и груза для быстрой эвакуации в сложных метеоусловиях и при аварийной ситуаций. Ветрозащитная стенка.

Ночлег в снежной пещере. Выбор площадки, конструкция, устройство и размещение. Случаи необходимости ночлега в пещере при наличии палаток.

Вынужденная холодная ночевка. Максимально полезное использование имеющегося снаряжения, естественных укрытий.

Особенности организации биваков в пещерах. Оборудование подземного лагеря.

***Тема 4.13. Доврачебная медицинская помощь в походе***

Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер: необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте. Личная гигиена. Значение медицинского осмотра и необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка, закаливание организма. Организация медицинского самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Обучение ответственного и всех участников группы методам диагностики травм и болезней. Механизм воздействия витаминизации, пищевого фактора, фармакологических препаратов. Психотерапия. Организация индивидуального медицинского наблюдения. Комплектование медицинской аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута. Применение специальных медикаментозных средств.

Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания. Причины, признаки, первая помощь (лечение) при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывах связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине, острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости.

Проведение искусственного дыхания способами «рот-рот» и «рот-нос».

Остановка кровотечения жгутом. Наружный массаж сердца. Техника подкожного вспрыскивания (инъекции) лекарственных препаратов. Способы самоконтроля физического состояния.

***Тема 4.14. Обеспечение безопасности в походе***

Обеспечение безопасности - важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, недисциплинированность туристов, слабая разработка маршрута, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, психологическая несовместимость в группе. Роль руководителя и участников в обеспечении безопасности и сохранении устойчивости группы. Понятие «психологического климата» в группе. Психологическая несовместимость и совместимость, способы ее достижения. Конфликтные ситуации в группе, способы их решения. Роль руководителя в туристской группе. Страховка и самостраховка при преодолении препятствий.

Использование узлов в туристской практике. Узлы, служащие для связывания веревок (прямой, академический, брам-шкотовый), закрепление веревок (удавка, стремя на опоре), подъема и передвижения по веревке (схватывающий, Бахмана). Узлы, применяемые в обвязке (узел проводника и булинь). Экстремальные ситуации и их решение.

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Способы выживания в сложной аварийной обстановке под землей.

***Тема 4.15. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего***

Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности. Общественные спасательные отряды. Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия спасателей.

Спасательные работы с помощью подручных средств. Переноска пострадавшего. Транспортировка пострадавшего по крутым отвесам, склонам и на большие расстояния. Организация поисковых работ отставших от группы.

**Раздел V. Туристское районирование страны**

География спортивных походов. Туристские возможности районов. Условия проведения в районах сложных походов по различным видам туризма. Туристские ресурсы стран СНГ. Турбазы и поисково-спасательная служба. Туристские возможности Урала. Рекомендуемые и эталонные маршруты по туристским районам Урала. Пешеходные маршруты по Уралу. Источники сведений о спортивных походах по Уралу.

**Раздел VI. Организация и проведение слетов и соревнований**

***Тема 6.1. Организация и проведение чемпионатов и туриад спортивных походов  
и путешествий***

Виды соревнований, спортивных походов и путешествий. Методика судейства. Организация и проведения соревнований, подведение итогов соревнований и совершаемых спортивных походов и путешествий. Новые формы проведения соревнований (туриада, чемпионат в одном районе и др.).

***Тема 6.2. Проведение туристских слетов и соревнований по видам туризма***

Главная задача туристских слетов - пропаганда туризма, общение людей, обмен опытом, развитие творческих способностей. Положение о слете, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места слета. Порядок проведения, информация о его ходе, подведение итогов и награждение победителей. Особенности проведения летних и зимних слетов. Виды туристских соревнований, входящих в слеты.

Виды туристских соревнований и их особенности. Основная цель соревнований - проверка тактической и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности, новых образцов снаряжения в условиях, максимально приближенных к походным. Выбор вида и района соревнований. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Методика судейства. Подведение итогов, объявление результатов, награждение победителей.

Организация слетов и соревнований учебного характера. Виды соревнований по технике пешего и лыжного туризма. Классификация соревнований. Выбор района и дистанции соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований. Особенности судейства отдельных этапов соревнований.

**V. Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе**

В результате изучения курса учащиеся должны знать теорию и технологии проведения туристских мероприятий, уметь провести туристское путешествие.

***В результате изучения курса учащийся должен знать:***

* организационные основы спортивно-оздоровительного туризма в России;
* основные руководящие материалы по спортивному туризму;
* структуру центральных и региональных туристских органов;
* организацию работы туристских секций и клубов;
* технологии проведения туристских походов и обеспечения их безопасности;
* вопросы выживания в экстремальных условиях и организации поисково-спасательных работ.

***В результате изучения курса учащийся должен уметь:***

* организовать и провести поход выходного дня и многодневное путешествие;
* ориентироваться на местности;
* обеспечить безопасное прохождение маршрута различной категории сложности;
* планировать и проводить работу туристских секций и клубов;
* качественно выполнять функции руководителя спортивной группы на маршрутах;
* выполнять обязанности проводника в коммерческих группах, совершающих походы по плановым маршрутам;
* оказывать первую доврачебную помощь при возникновении экстремальных ситуаций;
* организовать и проводить туристские мероприятия различного масштаба;
* проводить инструктаж отдыхающих в туристских оздоровительных лагерях и на турбазах.

**VI. Учебно-методическое обеспечение программы**

***6.1. Дидактическое и материально-техническое обеспечение дисциплины***

1. Карты Свердловской области
2. Физическая карта России
3. Карты для спортивного ориентирования
4. Компасы
5. Палатки
6. Спальные мешки
7. Рюкзаки
8. Коврики
9. Костровое оборудование
10. Медаптечка
11. Ремонтный набор

***6.2. Основная литература***

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М.: Просвещение, 1987.
2. Курилова В. И. Туризм: учеб. Пособие для студентов пединститутов по специальности «Физическое воспитание» и «Начальное военное обучение и физическое воспитание». М: Просвещение, 1998.
3. Моргунов Б.П. Туризм, М.: Просвещение, 1978.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
5. Штюрмер Ю.А Краткий справочник туриста. 3-е изд. М.: Профиздат, 1986.

***6.3.* Дополнительная литература**

1. Алексеев С.С., Рубель Р.Б. Размышления о туризме. Свердловск: Средне-Урал. Кн. изд-во, 1974.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходного туризма): Пособие для учителей, руководителей школьных походов, школьников. 2-ое изд. М.: Просвещение, 1981.
3. Кондыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.
5. Кустов Л.М. Спелеологические походы и экспедиции со школьниками. Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1977.
6. Лысогор Н.А. и др. Десять писем Робинзону. М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Методические рекомендации по проведению велосипедных туристских походов. Киев, 1982.
8. Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.
9. Подготовка туристских общественных кадров. Положение, учебные планы и программы. М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1982.
10. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
11. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М.: Профиздат, 1987.
12. Туристско-краеведческая работа в пионерском лагере: Методические рекомендации для старших и отрядных вожатых загородных пионерских лагерей /сост. Е.3. Базыкина. М., 1974.
13. Туристские спортивные маршруты. Справочник. М.: Профиздат, 1989.
14. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристическом путешествии. М.: Профиздат, 1986.
15. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые, 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия,1993.