

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол №__1____
от «_28_»_____08____20_24_года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Средняя школа №27»
_____ Дышлевская Г.Н.
«_29_»__09__20_24_года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«У каждого своя вершина»

Направленность: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **10-17 лет**

Срок реализации: **1 год (420 часов)**

Авторы-составители:

Пасюков Андрей Александрович,

Пасюкова Раиса Николаевна

педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать, полезен - он необходим каждой развивающейся личности. Независимо от подхода к туризму администрации и учителей, в школе всегда есть некоторое количество детей, которые в потенциале имеют особый, повышенный интерес к туризму, и для которых он при определенных условиях может стать деятельным увлечением, способным заполнить большую часть их досугового времени. Школа не должна оставить без внимания и этих детей, она должна удовлетворить их особый интерес к туризму - создать для них кружки, секции, клубы юных путешественников.

У школьников и у учителей отношение к туризму различное, но не противоречит одно другому. Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. А для учителей он - средство, способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие.

Туристская работа очень многообразна по формам: походы в разных видах туризма (пешие, лыжные, велосипедные и т.д.), разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности, местные и дальние, пешие и транспортные экскурсии, занятия в кружках, секциях, клубах, туристские слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, семинары, конкурсы, конференции, выставки, праздники (вечера), турлагеря, музеи.

Самодетельный туризм - отличная форма реализации краеведческого принципа в изучении основ наук. Никакая другая учебная или внеучебная деятельность не дает в такой мере возможность превратить множество отвлеченных, "книжных" знаний в конкретные, привязанные к месту и времени. Туризм по природе своей невозможен без элементов познания края. Невозможно, путешествуя, ничего не узнавать. Справедлив афоризм: "Туризм - это краеведение, но краеведение - это не туризм".

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива.

В любую погоду, находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать детям интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться о тех, кто рядом живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником.

Программа создана на основе личного практического опыта автора, адаптации программы «Спортивный туризм: туристское многоборье» (автор Д.В. Смирнов, 2003 год) и следующих программ:

1. «Туристское многоборье (школа высшего спортивного мастерства)» (Г.Н. Егорова, Ю.С. Пятаков);
2. Экспериментальная дополнительная образовательная программа общефизической подготовки, учебно-тренировочной работы и спортивного совершенствования «Спортивный туризм» (Г.Н.Егорова, 2006 г.);
3. «Программа комплексной туристской подготовки» (В.А. Кропачев, 1998 г.);
4. «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 1999 г.);
5. «Туристы-водники» (В.В.Титов, 1976 г.);
6. «Спортивное ориентирование» (Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов, 1999 г.).

Данная программа рассчитана на 324 часа, для учащихся 3-11 класса (10-17 лет). Материал преподается дифференцировано в зависимости от возраста, физических возможностей и интересов учащихся. В старших классах особый упор делается на профессиональное самоопределение детей.

Цели:

1. формирование устойчивого интереса для занятий спортивным туризмом;
2. укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
3. Воспитание высоких волевых и морально–этических качеств;
4. Познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира);
5. Овладение техникой и тактикой спортивного туризма;
6. Выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Рабочая программа построена на основе постепенного перехода от обучения тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, а также переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным, при этом постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время и выходные дни вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки учащихся проводятся 2 раза: на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2–6 соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию по своей возрастной группе и 1-2 походах выходного дня, для учащихся с 6 класса – 1 многодневном походе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке

(на начало учебного года)

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+
Челночный бег 3X10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

Суммарная оценка результатов тестирования считается по таблице (прилагается) в соответствии с полом и возрастом спортсмена.

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных особенностей на начало учебного года должна быть не менее 20 баллов.

Оценка показателей развития
Нормативные требования (мальчики и юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1.	Бег 30 м, сек.	5	<5,6	<5,0	<5,0	<4,7	<4,4	<4,2	<4,0
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	>7,2	>6,9	>6,6	>6,3	>6,0	>6,0	>5,6
2.	Кросс 1000 м, мин., сек.	5	< 3,54	<3,42	<3,31	<3,22	<3,12	<3,05	< 3,00
		4	3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		3	4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		2	4,43-5,19	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,43	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,23
		1	>5,20	>5,07	> 4,55	> 4,44	>4,31	> 4,17	> 3,24
3.	Челночный бег, 3x10 м, сек.	5	< 7,7	< 7,5	<7,3	<7,0	<6,8	< 6,6	<6,4
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7Д-7,6	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	>9,6	>9,3	> 8,9	> 8,6	> 8,4	>8,2	>7,8
4.	Прыжок в длину с места, см	5	> 186	>196	>211	>226	>236	>251	>260
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	< 140	< 150	< 165	< 180	< 190	< 205	< 214
6.	Прыжок вверх с места, см	5	>43	>48	>55	>60	>64	>67	>70
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	< 24	< 30	< 33	< 38	< 42	< 45	< 50
7.	Подтягивание из виса, количество раз	5	>11	>13	>15	>18	>21	>25	>28
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	>1	0-2	< 2	< 2	< 3	< 4
8.	Наклон вперед, см	5	от + 11 и более						
		4	от + 0,5 до + 10,5						
		3	от 0,0 до + 10,0						
		2	от - 10,5 до - 20,5						
		1	от - 21 и более						

Оценка показателей развития
Нормативные требования (девочки и девушки)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1.	Бег 30 м, сек.	5	<5,8	<5,6	<5,3	<5,0	<4,8	<4,5	<4,2
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	>7,4	>7,2	>6,9	>6,6	>6,4	>6,1	>5,8
2.	Кросс 1000 м, мин., сек.	5	<4,07	<3,54	<3,44	<3,34	<3,25	<3,17	<3,10
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,49-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	>5,20	>5,07	>4,55	>4,34	>4,19	>4,06	>3,50
3.	Челночный бег, 3x10 м, сек.	5	<8,0	<7,7	<7,5	<7,1	<6,9	<6,7	<6,5
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4

		2	9,3-9,8	8.8-9,2	8,6-9,0	8.4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7.5-7,9
		1	>9,9	>9,3	>9,1	>9,0	>8,8	>8,3	>8,0
4.	Прыжок в длину с места, см	5	>171	>181	>191	>206	>221	>231	>241
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	1*86-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	<140	<150	<160	<175	<190	<200	<210
6.	Прыжок вверх с места, см	5	>35	>41	>45	>49	>51	>54	>56
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	<22	<25	<29	<33	<38	<41	<43
7.	Подтягивание из виса, количество раз	5	>8	>9	>10	>14	>15	>16	>17
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	<1-2	<2	<3	<3	<3
8.	Наклон вперед, см	5	от + 16 и более						
		4	от + .5 до + 15,5						
		3	от - 5,0 до + 5,0						
		2	от -5,5 до - 15.0						
		1	от - 16						

**Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке
(на конец учебного года)**

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м. с ходу (с)	5.6	5.4	5.8	5.3
Прыжок в длину с места (см.)	186	196	171	181
Кросс 1000 м. (мин., сек.)	5.20	4.00	5.40	5.20
Челночный бег 3X10 (м., сек.)	7.7	7.3	8.5	8.0
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	3	5	-	-
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.)	-	-	8	10

Требования к знаниям умениям и навыкам:

Учащиеся должны знать:

1. требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
2. специфику подбора личного снаряжения для похода в летних и зимних условиях;
3. принципы отбора продуктов для турпоходов; специфику организации питания в стационарном туристском лагере.
4. правила планирования места бивака;
5. последовательность организации бивачных работ.

Учащиеся должны уметь:

1. составлять перечни личного снаряжения для однодневного похода в различных сезонных условиях и похода с ночлегом;
2. составлять перечни группового снаряжения для похода с ночлегом в полевых условиях и многодневного стационарного туристского лагеря.
3. укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночлегами в различных сезонных и метеорологических условиях.
4. основные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах.

Групповая работа с учащимися

Период	Мероприятия (экскурсии, походы, занятия)	5 класс	6-7 класс	8-9 класс	10-11 класс
сентябрь – начало ноября	1. Халактырский пляж (экскурсия); 2. Халактырский пляж (скальные занятия); 3. Экскурсия по памяткам нашего города; 4. Плотина Кирпичинский ручей (поход - экскурсия); 5. Плотина Кирпичинский ручей (занятия – переправа по бревну, навесная и др.); 6. Синичкино озеро (поход выходного дня); 7. Вилючинские источники (экскурсия - поход выходного дня); 8. Голубые озера (поход выходного дня); 9. Верхнепаратунские горячие источники (экскурсия); 10. Влк. Мутновский и Дачные источники; 11. Пещеры влк. Горелого	+	+	+	+
февраль - март	1. Синичкино озеро (поход выходного дня - лыжи); 2. Сопка Никольская (снежные занятия); 3. П. Пионерский (ледовые занятия).	+	+	+	+
Конец апреля - май	1. Разведка подходов и мест стоянок возле о/л «Альбатрос»; 2. Обучающий зачетный поход р. Гаванка (о/л «Альбатрос») – посвящение в туристы; 3. Скальные занятия – долина р. Гаванка; 4. Сплав р. Быстрая.	+	+	9 класс +	+
Июнь	1. Подготовка к краевому слету; 2. Подготовка стажеров к летнему сезону	+	+		+

К некоторым походам, занятиям и экскурсиям могут быть допущены более младшие участники, исходя из их опыта и физических возможностей.

Стажерами могут стать выпускники клуба «Горизонт» и другие лица, достигшие возраста 16-17 лет при согласии родителей или иных представителей, обладающие необходимой квалификацией.

Данный план работы приблизительный, перечень и количество экскурсий, походов может варьироваться в зависимости от погоды и физических возможностей учащихся.

План подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям 2021-2022 учебный год

	Название мероприятия	Период	Дни	Темы отработки с командой
1.	Краевой конкурс фотографий «Я шагаю по Камчатке»	октябрь	ежедневно	Сбор, сортировка и обработка фотоматериалов
2.	Краевые	октябрь		1. Параллельные перила; 2. Наклонная переправа; 3. Спуск, подъём; 4. Транспортировка и методы маркировки веревки; 5. Взаимодействие в связке.
3.	Краевой конкурс обучающихся на лучший туристический поход	апрель - ноябрь	апрель - май октябрь - ноябрь	1. Выбор маршрута, сбор информации, прохождение. Создание «набросков» отчета (разделение на блоки). 2. Написание отчета и сдача.
4.	Первенство города по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях	ноябрь	суббота	1. Навесная переправа; 2. Подъем и спуск по вертикальным перилам; 3. Транспортировка груза; 4. Техника вязания узлов.
5.	Открытые соревнования Мильковского района по спортивному туризму	декабрь	суббота	1. Навесная переправа; 2. Подъем и спуск по вертикальным перилам; 3. Транспортировка груза; 4. Техника вязания узлов
6.	Краевые соревнования по лыжному туризму	март	суббота	1. Параллельные перила; 2. Навесная переправа; 3. Спуск, подъём; 4. Транспортировка и методы маркировки веревки; 5. Взаимодействие в связке; 6. Техника передвижения на лыжах.
7.	Первенство города по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях	апрель	суббота	1. Параллельные перила; 2. Наклонная переправа; 3. Спуск, подъём; 4. Транспортировка и методы маркировки веревки; 5. Взаимодействие в связке. 6. Организация страховки и самостраховки.
8.	Всероссийские массовые	апрель-май	суббота	1. Особенности

	соревнования по ориентированию «Российский Азимут - 2015»			<p>ориентирования в сложно пересечённой местности.</p> <p>2. Правила работы с компасом и картой.</p> <p>3. Правила безопасности на соревнованиях по ориентированию.</p>
9.	53 краевой слет юных туристов Камчатки	июнь	май-июнь - суббота	<p>1. Параллельные перила;</p> <p>2. Наклонная переправа;</p> <p>3. Спуск, подъём;</p> <p>4. Транспортировка и методы маркировки веревки;</p> <p>5. Взаимодействие в связке;</p> <p>6. Организация страховки и само страховки;</p> <p>7. Передвижение по склону с помощью альпенштока;</p> <p>8. Пересечение водного потока по бревну;</p> <p>9. Подготовка конкурсной программы;</p> <p>10. Подготовка необходимого оборудования и снаряжение лагеря.</p>
10.	Краевой слет «Юные краеведы Камчатки»	июнь	май-июнь - пятница	<p>1. Дикие съедобные и лекарственные растения Камчатки;</p> <p>2. Определение минералов и горных пород;</p> <p>3. Особенности погоды;</p> <p>4. Особенности животного мира Камчатки.</p>

Содержание курса

Общая туристская подготовка

Природные особенности Камчатки. Опасные природные явления.

Камчатка - один из сложных и интересных в туристском отношении горный район Земли. Особенности походов по Камчатке, связанные с активной вулканической деятельностью. Опасности, связанные с нестабильностью грунта в местах проявления вулканической и геотермальной активности, меры предосторожности. Опасность термических и химических ожогов, отравления фумарольными газами.

Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Основной перечень группового и личного снаряжения. Требования к спасательному снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Ремонтный набор.

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

Практические занятия: Комплектование наборов личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, ремонт.

Организация полевого быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и постановки лагеря. Основные требования к месту привала: 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).

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

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

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Постановка и свертывание лагеря. Разжигание костра. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Питание в полевых условиях

Значение, режим и особенности питания в полевых условиях.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Варианты организации питания в однодневном походе.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

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

Приготовление пищи на костре.

Вводно-солевой режим на маршруте.

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

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

Преодоление естественных препятствий на местности

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 равнинам 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.

Техника и тактика туристских путешествий

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. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка и маркировка маршрута.

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «проводника», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

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

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Обеспечение безопасности при проведении туристских походов

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 правильно оказать 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.

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 основных узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов. Организация различных видов переправ. Организация движен

Топография и ориентирование

Топографическая карта и условные знаки

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Рамка и зарамочное оформление топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Защита карты от непогоды в полевых условиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топонимов. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Виды горизонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высоты, уреза воды над уровнем моря. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, соревнования.

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Способы ориентирования на местности

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

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение дирекционных углов на карте.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту.

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

Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейный, точечный. Необходимость непрерывного ориентирования. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Параллельные ситуации на местности. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе.

Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

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

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

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных ходов.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

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

Разработка маршрута туристского похода на карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Абрисная съемка отдельных участков местности.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Действия в случае потери ориентировки

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

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. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Основы медицинской подготовки

Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

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

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Аклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Средства, необходимые для оказания первой доврачебной помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия: Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в полевых условиях. Походный травматизм.

Заболевания в полевых условиях. 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. 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, диагноз, практическое оказание помощи).

Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия: Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия: Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Первая медицинская помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания 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 бухте веревки, 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, волокуши, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Учебно-тематическое планирование

	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Природные особенности Камчатки. Опасные природные явления.	1	
Техника и тактика туристских путешествий			
2.	Разработка тактики планирования нитки маршрута.	1	
3.	Преодоления сложных участков	1	
4.	Характеристика естественных препятствий	1	
5.	Сложности ориентирования на различных участках местности	1	
6.	Движение в горах.	1	
7.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	2	
8.	Техника вязания узлов.	4	
9.	Переправа	2	
10.	<i>Отработка техники движения и преодоления препятствий.</i>	8	Практическое занятие
Личное и групповое снаряжение			
11.	Перечень группового и личного снаряжения. Требования к личному снаряжению.	1	
12.	Уход за снаряжением	1	
13.	Групповое снаряжение, требования к нему.	2	
14.	Специальное снаряжение	1	
15.	<i>Комплектование наборов личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения</i>	4	Практическое занятие
16.	<i>Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, ремонт.</i>	4	Практическое занятие
Организация полевого быта			
17.	Привалы и ночлеги в походе.	1	
18.	Выбор места для привала и постановки лагеря.	1	
19.	Организация работы по постановке и свертыванию лагеря:	2	
20.	Установка палаток. Размещение вещей в них.	2	
21.	Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.	1	
22.	Правила работы дежурных по кухне.	2	
23.	Типы костров и их назначение.	2	
24.	Уход за одеждой и обувью в походе	1	
25.	<i>Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Постановка и свертывание лагеря.</i>	10	Практическое занятие

26.	<i>Разжигание костра. Заготовка дров — работа с пилой и топором.</i>	6	Практическое занятие
Питание в полевых условиях			
27.	Значение, режим и особенности питания в полевых условиях.	1	
28.	Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	2	
29.	Варианты организации питания в однодневном походе. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.	2	
30.	Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	2	
31.	Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.	2	
32.	Приготовление пищи на костре и газовой горелки.	2	
33.	Вводно-солевой режим на маршруте. Норма закладки продуктов	2	
34.	Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.	2	
35.	<i>Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода</i>	2	Практическое занятие
36.	<i>Закупка, фасовка и упаковка продуктов.</i>	4	Практическое занятие
37.	<i>Приготовление пищи на костре.</i>	8	Практическое занятие
38.	<i>Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.</i>	2	
Преодоление естественных препятствий на местности			
39.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
40.	Режим ходового дня.	1	
41.	Общая характеристика естественных препятствий	2	
42.	<i>Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.</i>	6	Практическое занятие
43.	<i>Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.</i>	6	Практическое занятие
Обеспечение безопасности при проведении туристских походов			
44.	Система обеспечения безопасности в туризме.	1	
45.	Опасности в туризме: субъективные и объективные.	1	
46.	Субъективные опасности	1	
47.	Объективные опасности	1	

48.	Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.	1	
49.	Дисциплина в походе и на занятиях	1	
50.	Меры безопасности при проведении занятий, преодолении естественных препятствий, переездах группы на транспорте.	1	
51.	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	1	
52.	Использование основных узлов и техника их вязания.	2	
53.	Организация самостраховки	2	
54.	<i>Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.</i>	2	Практическое занятие
55.	<i>Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.</i>	8	Практическое занятие
56.	<i>Использование альпенштока на склонах.</i>	2	Практическое занятие
57.	<i>Организация различных видов переправ.</i>	10	Практическое занятие
58.	<i>Организация движения по перилам.</i>	6	Практическое занятие
59.	<i>Вязание узлов.</i>	8	Практическое занятие
	<i>Итого по 1 блоку</i>	158	
Топографическая карта и условные знаки			
60.	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов	1	
61.	Масштаб.	2	
62.	Пригодность карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.	1	
63.	Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).	2	
64.	Защита карты от непогоды в полевых условиях.	1	
65.	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки	2	
66.	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах и влияние его пути движения.	1	
67.	Построение профиля маршрута.	1	
68.	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	1	
69.	<i>Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.</i>	3	Практическое занятие
70.	<i>Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.</i>	3	Практическое занятие
71.	<i>Топографический диктант на запоминание знаков</i>	1	Практическое занятие
72.	<i>Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.</i>	3	Практическое занятие

Способы ориентирования на местности			
73.	Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение дирекционных углов на карте.	2	
74.	Компас. Устройство. Правила обращения с компасом.	2	
75.	Ориентир. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту.	2	
76.	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.	2	
77.	Ориентирование с помощью карты.	4	
78.	Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	2	
79.	Движение по легенде. Протокол движения.	2	
80.	Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	2	
81.	<i>Построение на бумаге заданных азимутов, инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте, глазомерная оценка азимутов.</i>	2	Практическое занятие
82.	<i>Ориентирование карты по компасу.</i>	2	Практическое занятие
83.	<i>Упражнения на засечки. Движение по азимуту.</i>	4	Практическое занятие
84.	<i>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте параллельных ситуаций, определению способов привязки</i>	4	Практическое занятие
85.	<i>Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.</i>	4	Практическое занятие
86.	<i>Разработка маршрута туристского похода на карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Абрисная съемка отдельных участков местности.</i>	4	Практическое занятие
87.	<i>Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.</i>	1	Практическое занятие
Действия в случае потери ориентировки			
88.	Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий	1	
89.	Поведение членов группы в случае потери ориентировки. Паника.	1	
90.	Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки	1	
91.	<i>Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.</i>	6	Практическое занятие
92.	<i>Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.</i>	4	Практическое занятие
93.	<i>Имитация ситуации потери</i>	4	Практическое занятие

	<i>ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения</i>		
	<i>Итого по 2 блоку</i>		<i>76</i>
Личная гигиена, профилактика различных заболеваний			
94.	Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	1	
95.	Личная гигиена	1	
96.	Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок.	1	
97.	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.	1	
98.	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.	1	
99.	Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.	2	
100.	Горные дезадаптации. Аклиматизация как средство профилактики горной болезни.	1	
101.	Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи.	1	
102.	Предупреждение обморожений и переохлаждений	2	
103.	Гигиена туриста.	1	
104.	Основные принципы оказания первой медицинской помощи.	1	
105.	Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.	1	
106.	<i>Разучивание комплекса гимнастических упражнений.</i>	2	Практическое занятие
107.	<i>Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.</i>	4	Практическое занятие
108.	<i>Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.</i>	2	Практическое занятие
Средства, необходимые для оказания первой доврачебной помощи			
109.	Состав медицинской аптечки туристской группы	1	
110.	Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	1	
111.	Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.	2	
112.	Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и	1	

	лекарственных средств		
113.	Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.	1	
114.	Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.	1	
115.	<i>Комплектование медицинской аптечки.</i>	2	Практическое занятие
116.	<i>Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.</i>	2	Практическое занятие
Первая медицинская помощь при травмах			
117.	Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.	2	
118.	Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений	1	
119.	Характеристика различных видов травм. Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	1	
120.	Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах	1	
121.	Правила и способы транспортировки пострадавшего	1	
122.	Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	1	
123.	<i>Наложение повязок и остановка кровотечений.</i>	4	Практическое занятие
124.	<i>Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.</i>	4	Практическое занятие
125.	<i>Изготовление транспортировочных средств.</i>	4	Практическое занятие
126.	<i>Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.</i>	4	Практическое занятие
Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях			
127.	Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых.	1	
128.	Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.	1	
129.	Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания	1	

	помощи при электротравме и поражении молнией.		
130.	Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.	1	
131.	Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи	1	
132.	Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.	1	
133.	Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи	1	
134.	Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения	1	
135.	Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.	1	
136.	Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.	1	
137.	<i>Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.</i>	4	Практическое занятие
Первая медицинская помощь при отравлениях			
138	Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.	1	
139	Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.	1	
140	Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.	1	
141	Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.	1	
142	Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.	1	
Приемы транспортировки пострадавшего			
143	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь	2	
144	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации	1	
145	<i>Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транс-</i>	4	Практическое занятие

	<i>портировки пострадавшего.</i>		
	<i>Итого по 3 блоку -90</i>		
	<i>Всего</i>	<i>324</i>	

Литература:

1. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост.В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М. Просвещение, 1982.