

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО центр  
развития творчества детей и  
юношества

  
Н.С. Сухова



ПРИНЯТО

педагогическим советом МБУ ДО  
центр развития творчества детей и  
юношества

Протокол от «30» августа 2017 г. №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
СЕКЦИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

для детей 13-18 лет  
срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО  
ЦРТДЮ К.Э. Вольф

Сельское поселение «Село Новый Мир»  
2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на занимающихся с 13-летнего возраста и старше (7–11-й классы общеобразовательной школы). Численный состав объединения дополнительного образования (команды туристского многоборья) для успешного решения поставленных туристско-спортивных задач необходимо комплектовать, примерно в 1,5 раза превышая минимальный количественный состав команды для участия во всероссийских соревнованиях по туристскому многоборью. При этом обязательно следует учитывать деление состава команды по полу (юноши и девушки). Как правило, по сложившейся на территории Российской Федерации традиции состав команды-участницы соревнований всероссийского масштаба – 8 человек, из них не менее двух – девушки. Таким образом, необходимый квалифицированный состав команды должен быть не менее 12 туристов-спортсменов. Минимальный состав конкретной учебной группы может комплектоваться согласно действующим типовым нормативам наполняемости учебных групп, в соответствии с уровнем и этапом подготовки занимающихся.

Программа рассчитана на три года обучения и разделена на три курса.

Первый курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области. Программа первого курса может быть целиком использована на занятиях туристско-краеведческих кружков любого профиля.

Второй курс обучения дает кружковцам специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь по этой программе, учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовятся стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору-проводнику. В процессе занятий учащиеся выполняют несколько контрольных работ, в летнее время участвуют в зачетном путешествии (10-15 дней), во время которого они закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма в равнинных областях.

Обучаясь по программе третьего курса, юные проводники специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике горного пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строения гор, горному рельефу, топографии гор, особенностям ориентирования в тайге и в средневысотных горах, общей физической и специальной подготовке учащихся к походам по горам. В процессе занятий и во время летнего зачетного похода в горах инструкторы проходят стажировку проводника в таком объеме, который позволит им по достижении восемнадцатилетнего возраста руководить пешими походами I и II категории сложности, работать в качестве туристских организаторов и руководителей туристских кружков.

Рекомендуется по окончании каждого курса обучения проводить зачеты и присваивать соответствующие звания инструктора-проводника III, II, а затем и I класса.

Занятия ориентируют учащихся на избрание таких профессии, как геодезист, топограф, картограф, дают им начальные сведения об этих профессиях, помогают подготовиться к поступлению в соответствующие учебные заведения. Занятия туризмом позволяют и более широко поставить работу по профессиональной ориентации кружковцев: во время экскурсий на производства они встретятся с представителями различных профессий.

Занятия топографией, ориентированием на местности и тактикой движения в горах и тайге имеют большое значение для военно-прикладных знаний и допризывной подготовки, для выполнения нормативов по туризму.

По программе первого года обучения могут заниматься учащиеся VII, VI и даже V классов, поскольку школьная программа по географии предусматривает изучение в пятых классах основ ориентирования на местности и топографии.

Программа второго года обучения во многом повторяет программу первого года, поэтому учащиеся VII и VIII классов, имеющие достаточный опыт участия в туристских походах (в объеме норм на значок "Юный турист России"), могут начать заниматься в школе турист-

ских проводников сразу со второго курса. Программа третьего года обучения рассчитана на учащихся VIII-IX классов.

Важнейшим условием успешного обучения и воспитания является сочетание теории и практики. Никогда не следует ограничиваться только тем, что ученики хорошо поняли объясняемую тему, надо добиваться, чтобы они в совершенстве овладели практическими навыками. Каждое занятие необходимо насыщать практической работой и переходить к следующему вопросу только тогда, когда руководитель убедится, что каждый школьник выполняет конкретное задание вполне удовлетворительно.

Кроме упражнений по каждой отдельной теме или вопросу (которые, как правило, проводятся непосредственно в кабинете), программой предусматриваются комплексные практические занятия по освоению разнообразных навыков туризма и ориентированию в форме различных походов, соревнований и специальных тренировок на местности.

На второй и, особенно на третий год занятий необходимо всячески содействовать специальной организации инструкторской практики учащихся. Сначала это будет работа у себя в классе по организации и проведению туристских походов, оборудованию уголков, выставок по итогам походов, а позже - участие в организации и судействе школьных и районных соревнований по туризму.

Программа второго и третьего курсов предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма - изучение правил туристских соревнований по видам "Контрольный комбинированный маршрут" и "Топографическая съемка", вопросов организации и проведения таких соревнований среди школьников, оценки их результатов. Желательно, чтобы кружковцы и сами получили возможность принять участие в таких соревнованиях на первенство района, города или области.

Основной формой практики юного проводника должна являться стажировка, т. е. самостоятельное (под наблюдением руководителя) ведение группы на участках маршрутов во время походов. Ориентировочной нормой объема такой стажировки для проводника 2-го класса может служить участок протяженностью 20 км, а для проводника 1-го класса - 50 км. Эти нормы выполняются постепенно в различных походах.

Кроме дежурного проводника, на каждый участок выделяется дублер проводника, которому стажировка засчитывается в половинном размере. В обязанности дублера входит совместное с проводником планирование движения, оценка решения проводника в момент движения и предложение своих решений по вопросам ориентирования на маршруте. Дублер не должен быть заведомо более опытным, чем проводник.

Километраж проводнику и дублеру засчитывается при условии положительной оценки их работы на участке маршрута.

В общий объем стажировки должны включаться 8-10 километров, отработанных юным проводником в зачетном горном походе.

Учащийся может быть включен в группу, отправляющуюся в горный поход II и III категории сложности, только в том случае, если он достаточно хорошо подготовлен физически.

Сдача нормативов контрольного комплекса должна быть приурочена к моменту окончательного подбора группы в летний зачетный поход (конец весны - начало лета). Сдачу зачета по теории курса следует отложить на осень, когда учащиеся полностью пройдут стажировку проводника и приобретут практический опыт участия в горном походе.

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	5	-
3	Отжим руками лежа в упоре (кол-во раз)	-	3	-	5

4	Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом (по 3 чел.)	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком (средняя, крупная россыпь, беспорядочный навал бревен, кирпича)	Неритмично, слабо владея альпенштоком, покачиваясь, слишком замедленно		За оптимальное время, уверенно, ритмично хорошо страхуясь альпенштоком	
7	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
	Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 30 км	За любое время в течение дня		За 6 ч 30 мин (чистое время)	

#### Примерный тематический план первого года занятий

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Допрофессиональная подготовка туристов	1	1	
3	Компас	8	4	4
4	Азимут	10	4	6
5	Измерение расстояний	8	6	2
6	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	4	2	2
7	Топографические знаки	19	11	8
8	Топографическая карта	10	7	3
9	Спортивная карта	6	3	3
10	Снаряжение туриста	8	6	2
11	Организация и техника движения в походе. Туристский бивак	10	4	6
12	Гигиенические правила туриста. Самоконтроль	2	2	-
13	Наш край. Охрана природы, памятники истории и культуры	8	8	-
14	Первый тренировочный цикл	24	-	24
15	Второй тренировочный цикл	24	-	24
16	Нормативные документы по туризму спортивному	4	3	1
17	Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов	8	-	8
18	Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов	16	2	14
19	Туристские походы и экскурсии	33	2	31
20	Сдача зачетов	12	-	12

21	Многодневный летний зачетный поход	(вне сетки часов)		
	Итого	216	66	150

## ПРОГРАММА 1 года обучения

Вводное занятие. Чем будет заниматься кружок. Кто такие инструкторы-проводники. Роль проводника в походе. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, на отдыхе (примеры из жизни).

Звание инструктора-проводника, зачетные требования. План работы кружка на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке. Значок "Юный турист России" и другие туристские нормативы.

Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье.

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: повара, фотографа, экскурсовода, групповода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками туристских баз (инструкторами, бухгалтерами-экономистами, менеджерами); фотографом; музейными работниками (экскурсоводом, научным сотрудником, групповодом); работниками сферы обслуживания (поваром-кулинаром, шеф-поваром); медицинскими работниками (фельдшером скорой помощи, врачом врачебно-физкультурного диспансера) и др.

Компас. Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование, визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Азимут. Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"), его значение для проводника. Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа - сзади, впереди - слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута  $180^\circ$ ). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: "Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. Если повернуться лицом к мельнице, то озеро будет слева - сзади. Определи азимут на дом лесника".

Многочасовое повторение перед занятием ("зарядка") азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное

(транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

Измерение расстояний. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера. Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок и походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута на Солнце в разное время дня.

Во время походов и тренировочных выездов - упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

Топографические знаки. Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Топографическая карта. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом.

Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Лист карты. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни. Микрообъекты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппиро-

ванных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе.

Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

Организация и техника движения в походе. Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжни.

Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в населенных пунктах.

Практические занятия. Индивидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по планировке территории бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

Гигиенические правила туриста. Самоконтроль. Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.

Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры. Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Историко-революционные, архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

Первый тренировочный цикл. Во время прохождения тем "Компас", "Азимут", "Измерение расстояний" необходимо провести с кружковцами три выезда в лес на тренировочные занятия. В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

Второй тренировочный цикл. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов. Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по Солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближенное опреде-

ление сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).

Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов. Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

Туристские походы и экскурсии. В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях края.

В результате этих экскурсий и изучения темы "Наш край" учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах, объектах экономики края, района, где они живут.

Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью. Программы краевых соревнований по туристскому многоборью, туристских следов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

Сдача зачетов. Сдачу зачетов на звание инструктора-проводника 3-го класса следует проводить в основном практическим путем - в виде игр и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведанию костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна для инструкторов проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Примерный тематический план второго года занятий

№	Темы занятий	Количество часов				
		Всего	Теория	Практические занятия		Индивидуальная работа
				в помещении, на площадке	на местности	
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-
2	Подведение итогов летнего путешествия	6	0	0		6



3	Компас	3	2	1		
4	Топографическая карта	10	2	8		
5	Ориентирование в походе	2	2	0		
6	Ориентирование без карты (движение по азимуту)	12	4	8		
7	Ориентирование с помощью карты	17	6	6		5
8	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	8	4	4		
9	Подготовка водного туристского похода	4	4	0		
10	Организация движения в пешем туристском походе	4	4	0		
11	Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде	6	2	4		
12	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь	2	2	0		
13	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	2	2	0		
14	Комплекс практических занятий	68	0	8	60	
15	Примерный календарь учебно-тренировочных походов	54	4	0	40	10
16	Проверка контрольных работ	8	0	0		8
17	Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)	4	4	0		0
18	Сдача зачетов	5	0	0		5
	Туристское путешествие	(вне сетки часов)				
	Итого	216	43	39	100	34

## ПРОГРАММА 2 года обучения

Вводное занятие. Программа занятий и требования к званию инструктора-проводника 2-го класса. План и режим занятий. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

Подведение итогов летнего путешествия. Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, диафильма или кинофильма, составление отчета, подготовка выставки, оформление значков.

Компас. Повторение основных сведений из программы первого года обучения. Поверки компаса Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика. Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Практические занятия. Поверки компаса Адрианова; упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

Топографическая карта. Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Масштабы топографических карт. Решение задач на масштаб. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых координатных величин точек на карте.

Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. Копирование и увеличение карт: материалы, инструменты, техника. Контрольная работа по копировке карты.

Практические занятия. Составление характеристик участков местности на различных картах; решение задач типа: "Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?"; определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности; решение задач на быстрое определение более крупного из нескольких заданных числовых масштабов; работа курвиметром и циркулем-измерителем; определение квадратов по заданным координатам; чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом. Составление перечня немасштабных знаков в заданном квадрате. Контрольная работа по копированию учебной крупномасштабной топографической карты па кальку.

Ориентирование в походе. Определение понятия "ориентирование". Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и отчетам. Описание пути движения как средство ориентирования. Обязанности проводника до и во время похода. Роль дублера.

Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте - выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

Практические занятия. Дальнейшее совершенствование навыков в работе с транспортиром; упражнения (соревнования) по микроглазомеру на определение углов и расстояний; упражнения на быструю трансформацию линейных отрезков карты во время пробега (пешком или на лыжах). Решение задач типа: "В 9 часов утра туристы вышли с привала. Тень лежала слева - сзади. В каком направлении пошли туристы?"

Ориентирование с помощью карты. Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров: линейные (контур), точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Значение непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Опознанный контур и ожидаемый ориентир. Сходные ситуации. Составление абрисов. Время движения как мера длины. Оценка скорости движения.

Сложные случаи привязки: привязки при потере видимости и при отсутствии контуров на карте. Виды и организация разведки в походе. Последовательность работы дежурного проводника: подготовительная работа с картой - планирование участков и способов их прохождения, отбор контрольных ориентиров, расчет времени прохождения контрольных ориентиров: работа в пути - привязки, разведки, опрос местных жителей.

Практические занятия. Чтение различных карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик; картографический диктант-зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения; топографическое сочинение-составление плана воображаемой местности небольшой площади в заданном масштабе с последующим разбором ошибок; отбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту; отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней; планирование маршрута между двумя заданными точками на карте; определение руководящего азимута движения, разбивка на участки, измерение их длины, отбор контрольных ориентиров, расчет времени их прохождения. Контрольная работа "Разработка маршрута туристского похода": схема маршрута и основные сведения о нем (протяженность, продолжительность, стоимость); план-график похода (по дням и часам); список интересных объектов на маршруте и краткая характеристика ландшафтов; рабочая калька (выкопировка) в возможно более крупном масштабе.

Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

Практические занятия в помещении. Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затрачиваемого на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горной местности.

Практические занятия в помещении. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности

(построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

Топографическая съемка местности в спортивном походе

Глазомерная и площадная съемки местности. снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

Практические занятия в помещении. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

Подготовка туристского похода. Разработка маршрута похода. Доклады по району похода, переписка с местными организациями, составление плана-графика движения.

Самоуправление и самообслуживание в туристской группе. Распределение обязанностей (командир, казначей, завхоз по питанию, по снаряжению, старший проводник и т. д.).

Организация движения в пешем туристском походе. Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение на подъемах и спусках, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку).

Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим. Гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Экологические проблемы и охрана окружающей среды

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологического неблагополучия. Экологическая культура туриста, спортсмена.

Практические занятия на местности. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

Комплекс практических занятий (60 ч - на местности, 10 ч - в помещении).

Первый учебно-тренировочный выезд (6 ч + 1 ч в помещении). Проверка и тренировка техники движения на лыжах; тренировка в глазомерной прикидке десятиметровых отрезков на местности; кросс с промером длины дистанции способом глазомерной прикидки десятиметровок вперед по ходу на лыжах и без лыж.

Второй учебно-тренировочный выезд (6 ч + 1 ч в помещении). Движение группой по маршруту за направляющим (шагом, трусцой) и обозначение на картах точек стояния (остановок, назначаемых направляющим); то же самостоятельно как контрольное упражнение.

Третий учебно-тренировочный выезд (6 ч + 1 ч в помещении). Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным мальчиками для девочек, а девочками - для мальчиков. Старт раздельный.

Четвертый учебно-тренировочный выезд (6 ч+1 ч в помещении). Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на усложненных картах точек стояния; то же самое при отсутствии карт у участников в момент движения по маршруту; то же самое с рисовой абрисов ситуации в точках стояния и обозначением точек стояния на картах после окончания маршрута.

Пятый учебно-тренировочный выезд (6 ч+1 ч в помещении). Групповой кросс по обозначенному на карте маршруту; карту имеет каждый; направляющий заменяется при первой же ошибке или задержке движения. Бег по азимутам (без карты) парами на скорость по способу геометрической середины.

Шестой учебно-тренировочный выезд (6 ч+1 ч в помещении). Соревнования по прохождению азимутального маршрута, старт раздельный, индивидуальный.

Седьмой учебно-тренировочный выезд (6 ч+1 ч в помещении). Движение по открытому маршруту (индивидуально или группами). Дистанция маршрута заранее известна учащимся.

Восьмой, девятый, десятый учебно-тренировочные выезды (18 ч + 3 ч в помещении). Три зачетных старта на официальных соревнованиях.

Примерный календарь учебно-тренировочных походов. Общий километраж не менее 200 км (54 ч - без учета летнего путешествия. В том числе: на индивидуальную работу при подготовке похода - 10 ч, на подведение итогов походов - 4 ч).

Первый поход - однодневный (15-18 км). Подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с участниками). Учебная программа похода: стажировка - ведение группы дежурными проводниками по участкам; упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых топографических знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий на лыжах; разбор итогов похода (коллективно).

Второй поход - двухдневный (20 км). Подготовка похода (индивидуальная работа с командиром, проводниками, завхозами, физоргом, санитаром, казначеем). Учебная программа похода: стажировка дежурных проводников; определение точек стояния на мелкомасштабной карте (участвуют все); определение направлений по Солнцу и звездам; упражнения на память направления; организация движения группы на трудных участках, тренировка выносливости (часть маршрута проходит по снежной целине по сильно пересеченной местности с густым подлеском). Разбор итогов похода.

Третий поход - трехдневный (40 км). Подготовка похода (индивидуально). Учебная программа похода: стажировка дежурных проводников; составление описания пути движения (ОПД) и рисовка абрисов; упражнения на оценку длины пути по времени движения и скорости; тренировка; выносливости; обход препятствий по азимутам; проведение ближней разведки; организация бивака, охрана природы и памятников истории и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах; разбор итогов похода.

Летнее зачетное путешествие (10-15 дней, протяженностью 120-150 км). Во время этого путешествия все учащиеся окончательно выполняют норму стажировки на звание инструктора-проводника 2-го класса, приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды.

Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)

Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса

Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью.

Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

- длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200);
- короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000);
- личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Туристские узлы: рифовый, грейпвейн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки (на кольшки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2–3-го класса техники пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25–50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме – 3–5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);

- переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40–50 м, крутизна 30–45°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40–50 м, крутизна 20–25°);
- преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25–30 м);
- преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40–60 м, длина завала 10–20 м);
- преодоление ледовых участков с шероховатой поверхностью (крутизна до 25°);
- прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2–3 м, крутизна склона 50–60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25–35 м, время прохождения 35 мин.);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

Сдача зачетов. Зачетные требования. Прохождение стажировки проводника (20 км). Выполнение трех контрольных работ с оценкой не ниже "удовлетворительно": контрольная работа № 1 - выкопировка небольшого участка крупномасштабной карты; контрольная работа № 2 - составление ОПД (описания пути движения) и абрисов отдельных сложных участков маршрута; контрольная работа № 3 - разработка маршрута двух-, трехдневного похода (схема, план движения, краеведческая характеристика района похода). Сдача устного зачета с оценкой не ниже "удовлетворительно".

#### Примерный тематический план третьего года занятий

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Земля и карта	6	4	2
2	Ориентирование линии	4	2	2
3	Изображение горного рельефа на топографической карте	10	4	6
4	Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе	2	2	0
5	Маршрутная глазомерная съемка	10	6	4
6	Горы	6	6	0
7	Естественные препятствия в горах и в тайге	5	5	0

8	Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе	8	6	2
9	Подготовка и проведение категорийного туристского похода	5	5	0
10	Физическая подготовка участника сложных походов	3	3	0
11	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса	4	2	2
12	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)	4	2	2
13	Судейская подготовка	14	6	8
14	Учебные походы	88	0	88
15	Подведение итогов летнего зачетного похода	8	0	8
16	Тренировки и учебные соревнования	27	0	27
17	Инструкторская практика	2	0	2
18	Проверка контрольных работ и сдача зачетов	10	0	10
19	Зачетный туристский поход	(вне сетки часов)		
	Итого	216	53	163

### ПРОГРАММА 3 года обучения

Земля и карта. Форма и размеры Земли. Что такое уровенная поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат. Рамка топокарты, зарамочное оформление.

Практические занятия. Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Ориентирование линий. Сближение меридианов. Азимут и дирекционный угол линии на топокарте. Земной магнетизм. Магнитное склонение, магнитный азимут. Изменения магнитных склонений. Зависимость между азимутом истинным и азимутом магнитным. Буссоль (устройство, пользование).

Практические занятия. Определение магнитных азимутов по измеренным (заданным) дирекционным углам с учетом поправок направлений.

Изображение горного рельефа на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Общее понятие о нивелирных работах. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Что такое горизонталь, бергштрих, высота сечения рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Масштаб заложений. Определение крутизны склонов на карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута (контрольная работа). Понятие о генерализации.



Практические занятия. Коллективное чтение топографических карт горных районов. Топографическое сочинение. Копирование на кальку небольшого участка крупномасштабной карты горного района и составление профиля по заданному на карте маршруту.

Особенности ориентирования в сложном пешеходном походе. Обязанности проводника в период подготовки к походу, подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки (МГС) и протокола движения. Ориентирование на горных участках; ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Роль фотоматериалов. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного пути по времени.

Маршрутная глазомерная съемка. Что такое кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Оценка результатов участников соревнований по топографической съемке местности.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временной масштаб. Рисовка ситуации. Чистовое вычерчивание материалов МГС. Досъемка на растянутой фотокопии топокарты. Практические занятия. Маршрутная глазомерная съемка (побригадно); чистовое черчение кроки (проводится во время учебных походов). Внутрикружковые соревнования по МГС.

Горы. Виды и происхождение гор. Вертикальная зональность в горах. Горизонтальное расчленение гор, орографическая схема. Формы и элементы горного рельефа. Краткий обзор средне-высотных гор Дальнего Востока. Особенности климата горных районов. Физико-географическая характеристика района планируемого летнего похода.

Естественные препятствия в горах и в тайге. Виды и характер естественных препятствий: болота, таежные завалы и чащи, реки в предгорьях и реки в горах, крутизна склонов, склоны травянистые и скальные, осыпи, курумы, снежники. Опасность в горах и меры предупреждения несчастных случаев. Классификация сложности походов; разрядные нормы.

Техника и тактика движения в сложном пешеходном походе. Виды и нормы нагрузок в походах. Изучение района (источники), разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Расчет движения по дням и часам (график дневного движения).

Техника движения в зоне тайги, лесотундры и в горах: по болотам, чащам, по высокотравью и стланику, по каменным россыпям, курумам, каменным "морям", по травянистым склонам, осыпям, снежнику с преодолением скальных уступов. Страховка и самостраховка. Использование альпенштока и веревки. Тактика подъема на перевал и спуска с перевала в различных условиях. Переправы через горные реки.

Практические занятия. Вязание основных узлов. Расчет времени движения одного дня.

Подготовка и проведение категорийного туристского похода. Требования к участникам сложного похода. Состав группы, распределение обязанностей. Изучение района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение, его подготовка, контрольная проверка снаряженности участников, туристские самоделки. Особенности биваков в горах и в тайге. Требования к месту разбивки бивака и его планирование. Установка палаток на камнях на альпенштоках. Оборудование костра: обложной костер, очаг из камней, подвеска посуды на тросике, костровая тренога. Организация холодной ночевки, использование походной печки. Предупреждение заболеваний. Индивидуальный пакет и групповая аптечка. Защита от гнуса. Питьевой режим. Водные процедуры в походе.

Физическая подготовка участника сложных походов. Физические и морально-волевые качества, необходимые туристу-пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Занятия спортом. Волевая подготовка. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Ведение дневника тренировок. Режим питания. Контрольные нормативы, зачет по физподготовке.

Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса

Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

длинная (6–9 этапов, протяженность 3–8 км, сумма баллов не менее 600);

короткая (5–7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);

личная (5–7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

Практические занятия на местности. Организация работы команды на дистанциях 2–3-го класса по технике лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса при сильном ветре;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и с ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9–1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж, в «кошках», транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
- подъемы и спуски с организацией командных перил, с командной страховкой или самостраховкой, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
- движение по открытому льду (длина этапа 15–20 м);
- спуск на лыжах с поворотами – слалом (длина этапа 12–15 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12–15 м);
- скоростной спуск (длина этапа 16–20 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16–20 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16–20 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км);
- переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16–20 м, расстояние между опорами 20–25 м);
- переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6–8 м, длина бревна 10–12 м, расстояние между опорами 20–25 м).

Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)

Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и со-

проводящего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение командой с пострадавшим отдельных технических этапов лыжной дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше);
- подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше);
- траверс склона с пострадавшим (на волокуше);
- транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше).

Судейская практика на соревнованиях

Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

Классы туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут"; количество и сложность этапов с ориентированием на местности по классам. Знакомство с правилами и условиями соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут". Изучение обязанностей начальников маршрута, секретарей, судей на КПИ, пикетах, на старте и финише. Роль и обязанности судьи-посредника.

Определение нормального времени (НВ) и предельного времени (ПВ) на этап. Вычисление чистого времени команды на этапе, оценка результатов команды по шкале баллов.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Предварительная проверка карт участников соревнований на финише. Предварительная проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Маркирование дистанций. Разбивка на местности дистанции азимутального маршрута по буссоли. Составление текстов легенд, условий соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут".

Определение недоступного расстояния и высоты предметов геометрическим способом и на глаз, определение крутизны склонов с помощью эклиметра.

Решение задач на определение результатов команд на этапах с ориентированием по предлагаемым исходным показателям. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

Инструкторская практика

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма – помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

Практические занятия в помещении. Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей – ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования.

Практические занятия на местности. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

## Психологическая подготовка

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека? Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

Практические занятия в помещении. Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроения, командного и индивидуального, на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Учебные походы. В течение учебного курса должно быть проведено несколько походов общей протяженностью 150-200 км. План проведения походов должен быть построен по принципу постепенного усложнения и возрастания нагрузок.

В содержание каждого похода включается стажировка проводников по отдельным участкам маршрута с таким расчетом, чтобы к летнему путешествию каждый кружковец уже имел опыт ведения группы в сумме на 16-20 км. Остальные 10-15 км добираются в летнем путешествии.

Кроме того, в содержание учебно-тренировочных занятий во время походов должны быть включены следующие элементы: отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов. Работа учащихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по тайге, болоту, крутым заросшим склонам; освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом; отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

Подведение итогов летнего зачетного похода. В течение первой половины учебного года необходимо закончить работу по подведению итогов летнего зачетного похода (оформление отчета, выставки, награждения).

Тренировки и учебные соревнования. Пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11-13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч).

Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей. Дополнительная нагрузка-чтение карты (или текста) па бегу, решение на бегу арифметических задач устно.

Учебные соревнования. Определение точек стояния (маркированный маршрут) на карте, где изображен только рельеф и исключены все другие элементы ситуации. Прохождение обычного маркированного маршрута с усложненным расположением КП и без показа на карте начальной (стартовой) точки. Соревнования по азимутальному маршруту по "белой" карте. Соревнования по обозначенному маршруту.

Инструкторская практика. В инструкторскую практику может быть зачтена любая полезная работа учащихся у себя и классе и в школе: участие в судействе школьных или районных соревнований, выполнение обязанностей турорганизатора класса или члена школьного

туристского штаба, ведение в младших классах кружка юных туристов, проводников, топографов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2.
2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства / Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1991.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1991.
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1997
6. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1996.
7. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1999
8. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1992.
9. Карманный справочник туриста. М., Академия, 1998