***Базовый уровень – особенности вида***

***БУ – 1. Общая подготовка***

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование тем*** | ***Количество часов*** |
| ***Всего*** | ***В том числе*** |
| ***Лекц.*** | ***Сем.*** | ***Прак*** |
|  | ***БУ – 1. Общая подготовка*** |  |  |  |  |
| *1.1* | *Туризм, природа и право* | *2* | *2* |  |  |
| *1.2* | *История развития туризма в стране, особенности вида (общий обзор)* | *2* | *2* |  |  |
| *1.3* | *Основные руководящие материалы по спортивному туризму* | *2* | *2* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1.4* | *Структура и деятельность общественных ТСО, туристских клубов (обзор)* | *1* | *1* |  |  |
| *1.5* | *Особенности, содержание и специфика конкретного вида туризма.* | *2* | *2* |  |  |
| *1.6* | *Понятие о категорировании видовых туристских маршрутов и препятствий* | *2* | *2* |  |  |
| *1.7* | *Общий обзор районов проведения путешествий (видовых)* | *2* | *2* |  |  |
| *1.8* | *Туристские возможности родного края (для маршрутов 1-2 к.сл.)* | *6* | *2* |  | *4* |
| *1.9* | *Общественно полезная краеведческая деятельность. Наблюдения в походе.* | *5* | *2* |  | *3* |
| *1.10* | *Разрядные требования (основные понятия)* | *1* | *1* |  |  |
| *1.11* | *Устный отчет о походе 1-2 к.сл.*  | *1* | *1* |  |  |
|  | ***Итого:*** | ***26*** | ***19*** |  | ***7*** |

***1.1.Туризм, природа и право.*** Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина. Задачи туризма на современном этапе. Главная социальная функция туризма как общественного явления - содействие духовному воспитанию граждан. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитания волевых и моральных качеств. Организация оздоровительной работы в спортивном туризме. Воспитательные и спортивные возможности походов. Роль туристских кадров в развитии массового спортивного туризма. Формы участия туристов в охране природы, пропаганда охраны природы. Памятники истории и культуры, охраняемые государством. Участие туристов в охране памятников. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

***1.2. История развития туризма в стране, особенности вида (общий обзор).*** Истоки зарождения туристского движения (1917-1936 гг.). Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Создание федераций туризма (1976 г.). Туризм на современном этапе.

***1.3.******Основные руководящие материалы по спортивному туризму (краткий обзор).*** Федеральная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения соревнований спортивных туристских походов и путешествий. Кодекс путешественника. Положение о туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссиях России. Всероссийская классификация маршрутов. Положение о подготовке кадров. Правила соревнований по туристскому многоборью и др.

***1.4. Структура и деятельность общественных ТСО, туристских клубов (обзор и общие понятия).*** Федерация туризма туристско-спортивных союзов, территориальные туристские клубы. Положение и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям работы. Положение о маршрутно-квалификационной комиссии, ее роль в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия. Задачи территориальных туристских клубов. Организация работы, структура. Связь с федерациями туризма и другими организациями по широкому вовлечению молодежи и трудящихся в систематическое занятие туризмом. Роль и значение туристского клуба как организационного, учебно-методического и консультационного центра туристской работы. Основные направления работы туристских клубов. Планирование работы. Средства клуба и смета расходов. Создание материальной базы клуба.

***1.5. Особенности, содержание и специфика конкретного вида туризма.*** Особенности вида с учётом района путешествия и применяемого снаряжения с показом видео и слайд-фильмов о путешествиях в различных районах.

***1.6. Понятие о категорировании видовых туристских маршрутов и препятствий (основные принципы).*** Классификация маршрутов. Принципы, требования и технология классификации. Основные показатели (с учётом вида), определяющие категорию сложности маршрута: вид, разнообразие, трудность и количество, нормативная продолжительность и протяжённость. Примеры классификации маршрутов 1-2 к.сл.

***1.7. Общий обзор районов проведения путешествий (видовых).*** Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности.

***1.8. Туристские возможности родного края (для маршрутов 1-2 к.сл.)*** Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты походов по родному краю. Литература о родном крае.

***1.9. Общественно полезная краеведческая деятельность. Наблюдения в походе.*** Краеведческие наблюдения. Погода и признаки её изменения. Фотографирование на маршруте. Походный дневник.

***1.10. Разрядные требования (основные понятия).*** Разрядные требования и нормативы по спортивному туризму. Порядок оформления разрядов.

***1.11. Устный отчет о походе 1-2 к.сл.*** Подведение итогов путешествия, разбор похода и подготовка к устному отчёту и защите похода в МКК.

**2. Спецподготовка. Пешеходный (водный) туризм**

 ***Базовый уровень – особенности вида***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **Всего** | **В том числе** |
| **Лекц.** | **Сем.** | **Прак.** |
|  | **БУ – 2(ПТ). Специальная подготовка (пешеходный туризм).** **Организация и проведение путешествий** (**СП, СПТ и П) 1 - 2 к.с.** |  |  |  |  |
| *2.1* | *Организация, подготовка и проведение СП и СПТ 1- 2 к.с.* | *7* | *3* | *2* | *2* |
| *2.2* | *Особенности пешего (водного) туризма, стратегия и тактика СП и СПТ 1-2 к.с.* | *4* | *2* | *-* | *2* |
| *2.3* | *Снаряжение* | *7* | *4* | *1* | *2* |
| *2.4* | *Питание* | *6* | *2* | *2* | *2* |
| *2.5* | *Топография*  | *4* | *2* | *2* | *-* |
| *2.6* | *Ориентирование на местности, особенности вида* | *10* | *2* | *2* | *6* |
| *2.7* | *Общая и специальная физическая подготовка туриста.* *Основные принципы спортивной тренировки в данном виде туризма.*  | *5* | *1* | *-* | *4* |
| *2.8* | *Гигиена туриста. Медицинское обеспечение пешего похода 1-2к.с. и первая медицинская помощь.*  | *8* | *2* | *2* | *4* |
| *2.9* | *Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления*  | *32* | *2* | *-* | *30* |
| *2.10* | *Привалы и ночлеги* | *11* | *2* | *1* | *8* |
| *2.11* | *Причины травматизма и анализ несчастных случаев в простых путешествиях. Обеспечение безопасности (основные принципы).* | *2* | *2* | *-* | *-* |
| *2.12* | *Действия в экстремальных условиях. Основы выживания.* | *8* | *2* | *-* | *6* |
| *2.13* | *Взаимоотношения в туристской группе* | *2* | *2* | *-* | *-* |
| *2.14* | *Руководитель пешего (водного) похода, его ответственность, права и обязанности.* | *2* | *2* | *-* | *-* |
|  | **Итого:** | **100** | **30** | **12** | **58** |

***2.1. Организации, подготовка и проведение путешествий (СП, СПТ и П) 1 - 2 к.с.*** Этапы подготовки и проведения путешествия: выбор района, времени и определение целей; сбор и изучение информации; комплектование группы (требования к участникам и руководителю) и распределения обязанностей; индивидуальные и групповые тренировки; подбор снаряжения и питания; транспортные вопросы; оформление заявочных и маршрутных документов, защита маршрута в МКК; действия участников на пути к району путешествия и обратно; сообщения в МКК; подготовка и оформление отчёта. Стратегическая задача пеших походов 1-2 к.сл. – правильная организация быта, взаимное уважение участников маршрута друг к другу. Формула: хорошо организованный отдых, питание и психологический микроклимат в группе – залог успешного прохождения маршрута.

***2.2. Стратегия и тактика СП, СПТ и П (на примере маршрутов 1-2 к.сл.).*** Понятие стратегии и тактика пешего похода. Планирование пешего похода: выбор вида маршрута (его относительные преимущества и недостатки, зависимость веса рюкзака от вида маршрута); протяженность маршрута: продолжительность похода, количество дневок и резервных дней; распределение по маршруту технически сложных участков; протяженность днев­ных переходов; запасные участки маршрута. Планирование дневного перехода: график движения, распоря­док дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в раз­личных условиях местности и погоды с учетом физического и мо­рального состояния участников. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участ­ка (осыпного, травянистого, заболоченного, с потенциально опасной растительностью и др.): оценка обстановки и характера пре­пятствий, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также действий в экстремальных ситуациях. Цель - дать слушателям понятие о стратегии и тактике пешего похода и научить их планировать поход и дневные переходы.

***2.3. Снаряжение.*** Снаряжение групповое и личное, основные требования к нему: малый вес и объем, хорошая тепло- и влагоизоляция, прочность, удобство использования, надежность в эксплуатации. Различные типы палаток и каркасов. Спальные принадлежности (коврики, мешки, накидки). Костровой инвентарь (тросик, стойки, варочная посуда, топоры и пилы). Нагревательные и осветительные приборы. Ремонтный набор и ремонт снаряжения на маршруте. Личное снаряжение и требования к нему. Нижняя и верхняя одежда, рукавицы. Обувь: подбор обуви, правильное использование, подготовка обуви к походу. Рюкзаки. Транспортировка снаряжения.

***2.4. Питание.*** Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат и основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость; состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий пешего похода (основные понятия). Режим питания и его калорийность в зависимости от температурных условий и сложности маршрута. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Различные способы фасовки и транспортировки продуктов, их преимущества и недостатки. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высоко калорийных питательных смесей. Приемы приготовления пищи из сублиматов. «НЗ» продуктов и «карманное питание».

***2.5.Топография.*** Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных пеших походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение характеристик рек.

***2.6. Ориентирование на местности, особенности ориентирования в различных условиях.*** Компас. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный (географический) и магнитный меридианы, истинный и магнитный азимут. Склонение. Упрощенная формула определения магнитного азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы и схемы. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут и движение по нему. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы. Место и роль участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий. Действия при потере ориентировки.

***2.7. Общая и специальная физическая подготовка туриста.*** Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные и групповые тренировки. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к пешему походу. Сопутствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок. Закаливание организма. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности.

***2.8. Гигиена туриста. Медицинское обеспечение похода 1-2 к.с. и первая медицинская помощь.*** Личная гигиена в походе. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Основные травмы и их предупреждение; заболевания, их симптомы и предупреждения, лечение в походных условиях. Предупреждение переохлаждений и перегрева, контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Медицинская аптечка (групповая и личная) и задачи «медика». Своевременная диагностика и основные навыки оказания первой медицинской помощи в походе при: травматическом шоке, ожогах, закрытых и открытых переломах конечностей и рёбер, ранениях внутренних органов, растяжениях и вывихах, колото-резаных ранах, острой сердечной недостаточности, воспалении легких и ангине, острых гастритах, отравлениях, кишечных расстройствах, потертостях ног. Проведение искусственного дыхания «рот в рот». Остановка кровотечения жгутом. Наружный массаж сердца. Teхника подкожного впрыскивания лекарственных препаратов (инъекции). Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния.

***2.9. Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления.*** Наиболее рациональные способы движения с рюкзаком по пересеченной местности. Характеристика естественных препятствий в таежной местности и среднегорье. Отработка основных приёмов и совершенствования навыков движения по заболоченной местности, осыпи, травянистому склону, зарослям, одиночным несложным скальным выходам. Преодоление бродов в одиночку и группой. Меры безопасности. Опасные места и их признаки. Меры самостраховки и страховки. Цель – научить слушателей четко владеть техникой и способами преодоления естественных препятствий.

***2.10. Привалы и ночлеги.*** Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Организация обеденного привала. Факторы, влияющие на выбор места ночлега (бивака). Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени и состояния участников. Внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. д. Снятие с бивака. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре и др. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья». Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или полотнища. Различные виды костра «нодья» и поддержание его равномерного горения. Цель – ознакомить слушателей с видами привалов и научить организации привалов и ночлегов в лесной зоне, в палатке и без нее.

***2.11. Причины травматизма и анализ несчастных случаев в простых путешествиях. Обеспечение безопасности (основные принципы).*** Анализ данных о случаях травматизма и несчастных случаях в пеших походах 1-2 к.с. Основные причины: плохая физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения пешего похода, переоценка своих возможностей, неправильные действия при резком изменение погодных условий, недостаточный контроль и самоконтроль при низких температурах и сильном ветре, плохо подготовленное снаряжение, незнание приемов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях. Планирование безопасного прохождения маршрута.

***2.12. Действия в экстремальных условиях. Основы выживания.*** Наиболее часто встречающиеся экстремальные ситуации в пеших походах 1-2 к.с. и их характеристики: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, спешка при отставании от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Простейшие пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Условия, в которых участник может остаться один. Действие участника, отставшего от группы. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью поиска группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Действия при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.

***2.13. Взаимоотношения в туристской группе.*** Мотивация и поведение человека.Терпимость, коммуникабельность. Роль руководителя. Оценка ситуации. Методы комплектования туристской группы. Выбор руководителя. Стереотипы поведения и роли участников: руководитель, штурман, завхоз, завснар, медик, ремонтник, хронометрист, необязательные роли (повар, летописец, кино-фотооператор, «комиссар», гитарист, арбитр, казначей, специалист по биваку, спонсор, «орел глазастый», «лось ломовой», «козел отпущения»).

***2.14. Руководитель похода, его ответственность, права и обязанности.*** Добровольное подчинение туристов выбранному руководителю – основа отношений в туристской группе. «Правила проведения соревнований туристских спортивных походов» как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения пешего похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы.