

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано
на заседании методического совета
МБУ ДО «Станция юных туристов»
протокол № __1__ от 13.09. 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Станция юных туристов»
Э.В. Стародубцев

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пешеходный туризм»

Уровень реализации программы: - базовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: – 3 года.
Направленность – туристско-краеведческая
ID-номер программы в Навигаторе: #7382

Программу разработала:
Голубина Лариса Алексеевна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция юных туристов»

г.Михайловск
2024 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано
на заседании методического совета
МБУ ДО «Станция юных туристов»
протокол № ___ 1 ___ от 13.09. 2024 г.

Утверждаю.
Директор МБУ ДО
«Станция юных туристов»
_____ Э.В.Стародубцев

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пешеходный туризм»

Уровень реализации программы: - базовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: – 3 года.
Направленность – туристско-краеведческая
ID-номер программы в Навигаторе: #7382

Программу разработала:
Голубина Лариса Алексеевна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция юных туристов»

г.Михайловск
2024 год

Пояснительная записка.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Распоряжение правительства Ставропольского края О мерах по реализации на территории Ставропольского края мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (с изменениями на 10 июня 2021 года)
11. Положение о реализации программ с применением ДОТ «Станция юных туристов» 211/91 23 от 01.09.2022

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Программа составлена с учетом следующих методических пособий: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001 г.; Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм» (учебно-методическое пособие). М., ФЦДЮТиК, 2008 г.; Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014.

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» разработана в 2010 году. В 2012 году в программу внесены изменения и дополнения. В 2015 и 2017 году программа переработана, внесены изменения в учебно-тематические планы каждого года обучения и содержание программы, дополнены разделы методического обеспечения программы и литература, в 2018 году внесены изменения в нормативы тестирования «Уровень физической подготовленности». В 2021 году добавлены темы «Спортивное ориентирование – Спортивный лабиринт».

Данная программа апробирована в образовательном пространстве МБУ ДО «Станция юных туристов». Является основной программой работы туристско-краеведческих объединений МО «Пешеходного туризма».

- При разработке учитывались следующие документы и материалы:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 г. №273;
 - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
 - Устав МБУДО «Станция юных туристов».

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цели программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Учебно-тематический план и содержание программы первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по туризму, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, сведений о своем крае, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Учебно-тематические планы и программы второго и третьего годов обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, выполняют нормативы на присвоение юношеских разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Особенностью программы является то, что уже на первом году обучения дети получают знания и навыки, позволяющие им активно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровней. Основной упор сделан на овладение приемами и навыками спортивного туризма в закрытых помещениях. Именно этот вид пешеходного туризма абсолютно независим от погодных условий и позволяет весь учебный год непрерывно вести учебно-тренировочный процесс.

Состав туристского объединения.

Возраст обучающихся - 6-18 лет. Состав группы: до 26 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Запись на обучение осуществляется посредством программы «Навигатор дополнительного образования детей Ставропольского края»:

<https://xn--26-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities/turistsko-kraevedcheskoe?municipality=33&organizer=15>

Заявки на обучение по программе подают родители (законные представители) обучающегося в возрасте до 14 лет, или обучающиеся в возрасте старше 14 лет. Также родители (законные представители) или обучающиеся предоставляют письменное заявление о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе и согласие на обработку персональных данных.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения (сентябрь) необходимо провести вводный инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения. Затем обязательные инструктажи проводится в середине (январь) и в конце (май) учебного года.

Режим и организация работы туристского объединения.

Программа обучения рассчитана на 216 учебных часов в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности.

Учебные занятия для обучающихся 1 года обучения начинаются с 15 сентября, для обучающихся 2-3 года обучения – с 01 сентября.

Учебный год заканчивается 31 мая.

Во время осенних, зимних и весенних каникул учебные занятия продолжаются согласно календарно-тематического планирования на учебный год. Праздничные дни согласно Трудового Кодекса РФ из сетки часов исключаются: 1,2,3,4,5,6,7,8 января; 23 февраля; 8 марта; 1, 9 мая; 4 ноября. В 2025 году 29 апреля отмечается Радоница.

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Начало учебного года 02 сентября 2024г., окончание учебного года 31 мая 2025г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Каникулы: зимние каникулы с 01 по 08 января, летние каникулы с 01 июня по 31 августа. В летнее каникулярное время занятия в объединениях не проводятся.

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	В	У-А	У	У	ПР	У	У	У	ПР
2	У	У-А	У	У	ПР	У	У	У	У-А
3	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
4	У	У-А	ПР	У	ПР	У-А	У	У	У-А
5	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
6	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
7	У	У	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
8	У	У	У	У	ПР	У-А	ПР	У	У-А
9	У	У	У	У	У	У-А	У	У	ПР
10	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
11	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
12	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
13	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
14	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
15	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
16	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У

17	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У
18	У	У	У	У	У	У	У	У	У
19	У	У	У	У	У	У	У	У	У
20	У	У	У	У	У	У	У	У	У
21	У	У	У	У	У	У	У	У	У
22	У	У	У	У	У	У	У	У	У
23	У-А	У	У	У	У	ПР	У	У	У
24	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
25	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
26	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
27	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
28	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
29	У-А	У	У	У	У	Х	У	Р	У
30	У-А	У	У	В	У	Х	У	У	У
31	Х	У	Х	В	У	Х	У	Х	У

У	Учебные занятия согласно расписания
ПР	Нерабочие праздничные дни
В	Нерабочие выходные дни
А	Тестирование обучающихся

Походы, экскурсии, участие в соревнованиях вынесены за сетку часов и записываются в разделе «Учет массовой работы» учебного журнала.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годового календарно-тематического планирования, составленного на основе расписания занятий. Рабочие поурочные планы и конспекты тренировочных занятий у руководителя должны быть на каждом занятии.

Учебно-тематическим планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в «Журнале учета работы объединения в системе дополнительного образования детей», который является отчетным и финансовым документом. Педагогу необходимо внимательно прочитать «Указания к ведению журнала» и «Требования к руководителям объединений по охране труда, техники безопасности и производственной санитарии» и неукоснительно их соблюдать. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности. В нем должны быть заполнены следующие разделы:

1. общие сведения об объединении;
2. учет работы объединения и посещаемости занятий (за каждый месяц):
 - посещаемость,
 - количество проведенных занятий,
 - выполнение учебной программы,
 - выполнение контрольных нормативов,
 - состояние здоровья;
3. учет массовой работы;
4. список членов объединения;
5. сведения о родителях обучающихся;
6. ознакомление обучающихся с правилами техники безопасности.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

На каждом занятии следует планировать живую практическую работу самих членов объединения (упражнения, тренировки, простейшие соревнования). Надо добиваться, чтобы практические занятия

были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Введение в образовательную программу.	2	2	-
2.	Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Шпаковского района. Природные условия. Памятники истории и культуры.	26	6	20
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	32	6	26
4.	Начальная туристская подготовка.	96	10	86
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	12	4	8
6.	Физическая подготовка.	40	2	38
7.	Тестирование обучающихся.	8	-	8
	Итого:	216	30	186

Содержание программы 1 года обучения.

1. Введение в программу (всего 2 часа, из них: теория 2 часа).

Задачи и содержание работы туристского объединения. Беседа о спорте и туризме. Виды туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей, Шпаковского МО, Ставропольского края.

2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Шпаковского МО (всего 26 часов, из них: теория 6 часов, практические 20 часов).

Основные сведения о природных условиях Шпаковского МО: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта, Шпаковского МО: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Шпаковского МО.

Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Шпаковского МО: (Дендрарий, Татарское городище, Стрижамент, Святой источник и др.) и в музеи (г. Михайловка, г. Ставрополя).

3. Топографическая подготовка и ориентирование (всего 32 часа, из них теория 6 часов, практические 26 часов).

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки топографических карт.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Гидрография. Изображение гидрографических объектов на карте.

Растительный покров и грунты.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Условные знаки спортивных карт.

Знакомство с условными знаками спортивных карт. Особенности условных знаков спортивных карт. Отличия условных знаков спортивных карт от условных знаков топографических карт. Группы условных знаков спортивных карт.

Практические занятия.

Знакомство со спортивными картами. Сравнение с топографическими картами.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

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.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. 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

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4. Начальная туристская подготовка (всего 96 часов, из них: теория 10 часов, практические 86 часов).

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Основные узлы, применяемые в туризме.

Типы веревок. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия.

Вязка узлов на время. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Физические работы при устройстве бивака. Обучение правильной, быстрой и экономичной работе с топором и пилой. Техника безопасности при работе с этими инструментами.

Практические занятия.

Отработка приемов развешивания и свертывания бивака. Соревнования двух подгрупп по быстрой и правильной организации бивака в походных условиях.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Технические приемы спортивного туризма.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Знакомство с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Изучение общих понятий, принятых сокращений и терминов. Требования к участникам. Требования к снаряжению.

Движение по перилам, по бревну. Виды переправ: вброд, мятником, по параллельным перилам, навесная. Подъём по перилам. Спортивный спуск. Наведение переправы по параллельным перилам. Наведение навесной переправы. Подъем и спуск по навесной переправе.

Туристская техника в залах. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе» и т.д. Ошибки, совершаемые спортсменами при преодолении технических этапов, штрафные санкции судей. Техника прохождения этапов спортивного туризма.

Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

Страховка и самостраховка. Обучение и отработка личной и групповой страховки на учебных занятиях, в учебно-тренировочных походах.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь (всего 12 часов, из них: теория 4 часа, практические 8 часов).

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав. Выявление причин и устранение простых недугов: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

6. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (всего 40 часов, из них: теория 2 ч, практические 38 ч).

Беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь.

Разминка для различных видов занятий. ОФП: бег, гимнастические, акробатические, силовые и другие упражнения для развития всех групп мышц. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и другие.

Игры на местности с элементами спортивного ориентирования.

Кросс с преодолением естественных препятствий.

СФП. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма. Тренировочные занятия по совершенствованию техники передвижения в зависимости рельефа, веса рюкзака и т.п.

СФП спортсмена-ориентировщика. Бег по закрытой, пересеченной и болотистой местности (по дорогам, тропам и в отсутствии их). Тренировки на развитие выносливости при движении (беге) в неблагоприятных погодных условиях. Развитие памяти спортивной карты в движении, беге (несколько вариантов занятий по сложности). Различные игровые занятия для развития мышления, памяти, чувства времени, расстояния, направления и др. качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

ОФП и СФП в учебно-тренировочных походах. Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов. Определение правильного темпа движения туристской группы.

7. Тестирование обучающихся (всего 8 часов, из них: практические – 8 часов).

Начальное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности.

Промежуточное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Итоговое тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Требование к знаниям и умениям обучающихся после первого года обучения

Обучающийся должен знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.

- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

Должен уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход
- Проходить этапы дистанции 1 класса сложности

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Задачи и содержание программы второго года обучения. План работы на новый учебный год. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2.	Правила поведения юных туристов на экскурсиях, в походах на соревнованиях.	3	3	-
3.	Краеведение.	16	4	12
4.	Топографическая подготовка и ориентирование.	20	4	16
5.	Туристское снаряжение.	26	-	26
6.	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	20	-	20
7.	Тактика и техника прохождения технической дистанции.	71	2	69
	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	10	4	6
	Физическая подготовка.	40	2	38
	Тестирование обучающихся.	8	-	8
	Итого:	216	21	195

Участие в городских и районных туристских соревнованиях, районном походе «Вахта Памяти» – за сеткой часов учебно-тематического плана.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Введение в программу, задачи и содержание программы второго года обучения. План работы на новый учебный год. Инструктаж по ТБ (2 час: теория 2 ч).

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении занятий и соревнований.

2. Правила поведения юных туристов на экскурсиях, в походах на соревнованиях (3 часа: теория 3 часа).

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников туристских соревнований. Права и обязанности участников туристских соревнований.

Туристские соревнования. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму, понятия о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК).

Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

3. Краеведение (16 часов: теория 4 ч, практические 12 ч).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.

4. Топографическая подготовка и ориентирование (всего 20 часов: теория 4 часа, практические 16 часов).

Обзор материала пройденного в первый год занятий.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное

оформление. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП.

Практическая работа.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека. Спортивный лабиринт.

5. Туристское снаряжение (всего 30 часов: практические 30 часов).

Личное снаряжение туриста, требования к нему.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Групповое снаряжение туриста, требования к нему.

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

Рюкзак, типы рюкзаков, укладка рюкзака: типичные ошибки.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

Палатки, виды палаток. Установка палатки, уход за ней.

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

Приготовление пищи в походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Костер, типы костров, способы их разжигания. Выбор места для походного костра

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Узлы, виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.

Узлы для крепления веревки к опоре

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

6. Преодоление естественных препятствий на маршруте (всего 20 часов: практические 20 часов).

Передвижение по травянистым склонам и осыпям.

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

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

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

Движение в лесистой местности. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения.

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

7. Тактика и техника прохождения технической дистанции (всего 71 час: теория 2 часа, практические 69 часов).

Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Раздел 7 «Технические приемы» прохождения этапов дистанции.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну.

Организация и снятие перил.

Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам.

Траверс склона по перилам.

Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).

Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Наведение навесной переправы.

Наведение наклонной навесной переправы. Спуск, подъем по наклонной навесной переправе.

Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой.

Работа с веревкой.

Практические занятия.

Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.

Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции

8. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (10 часов: теория 4 часа, практические 6 часов).

Личная гигиена юного туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Первая доврачебная помощь.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия

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

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Способы транспортировки пострадавшего.

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

9. Физическая подготовка туриста (всего 40 часов, из них: теория 2 ч, практические 38 ч).

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого сустава — нужно нарисовать как можно больший «круг» руками; махи руками — правая вверх, левая вниз; упражнение из детства — руки согните в локтях на уровне груди, по два раза отводите их резко назад, а потом распрямляйте и тоже резко отводите назад; упражнение «ножницы» руками перед грудью; сделайте вращательные движения кистями рук;

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола; руки на поясе, выполняйте вращение тазом в разные стороны; положите правую руку на пояс, сами наклоняйтесь также вправо, вытягивая левую руку над головой. Повторите упражнение с правой рукой.

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной - назад; выполните приседания пять раз (можно больше, если силы есть); ноги вместе, поднимайтесь на носочки и опускайтесь (пружинящие движения); ногу на носок, выполняйте вращение ступней в одну сторону, потом в другую.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх, но лопатки отрывать от пола нельзя; примите исходное положение, как в предыдущем пункте; теперь поднимайте туловище полностью вверх (ног от пола отрывать нельзя), положив руки за голову; лягте на спину, поднимайте прямые ноги до образования угла в 45 градусов.

Комплекс упражнений для развития силы рук.

Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине.

Комплекс упражнений для развития силы ног.

Приседания не отрывая пятки от пола. Приседания с грузом.

Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления.

Упражнения на растяжку: ноги поставьте широко и сделайте перекат с левой ноги на правую, с правой на левую, опускаясь как можно ниже к полу; сядьте на пол, ноги прямые; тянитесь вперед к носочкам; сядьте на пол, ноги врозь; тянитесь к правому носочку, по центру, затем к левому;

Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры

10. Тестирование обучающихся (всего 8 часов, из них: практические – 8 часов).

Начальное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности.

Промежуточное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Итоговое тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Требование к знаниям и умениям обучающихся после второго года обучения

Обучающийся должен знать:

- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
- Основные пункты Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.

Должен уметь:

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности
- Проходить этапы дистанции 2 класса сложности

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Азбука туризма. Введение в программу.	2	2	-
2.	Краеведческая подготовка туриста.	10	4	6
3.	Экологическая подготовка туриста.	10	4	6
4.	Ориентирование на местности.	30	2	28
5.	Туристское снаряжение.	10	-	10
6.	Туристские узлы.	6	-	6
7.	Тактика и техника прохождения технической дистанции.	86	-	86
8.	Безопасность туризма.	4	4	-
9.	Основы медицинских знаний.	10	2	8
10.	Физическая подготовка туриста.	40	2	38
11.	Тестирование обучающихся.	8	-	8
Итого:		216	20	196

Участие в районных туристских соревнованиях, проведение экскурсий и 1-3 дневных походов, похода «Вахта Памяти» – за сеткой часов учебно-тематического плана.

Содержание программы 3 года обучения.

1. Азбука туризма (2 часов: теория 2 ч).

Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

2. Краеведческая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6ч).

Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам Северного Кавказа (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

3. Экологическая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

4. Ориентирование на местности (30 часов: теория 2 ч, практические 28 ч).

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимуты). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участника; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

Спортивный лабиринт. Понятие «спортивный лабиринт», особенности спортивного лабиринта. Разработка плана-схемы спортивного лабиринта, установка спортивного лабиринта на местности. Прохождение дистанций различной сложности.

5. Туристское снаряжение (10 часов: практические 10 ч).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

6. Туристские узлы (6 часов: практические 6 ч).

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

7. Тактика и техника прохождения технической дистанции (86 часа: практические 86 ч).

Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Раздел 7 «Технические приемы» прохождения этапов дистанции.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну.

Организация и снятие перил.
Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам.
Траверс склона по перилам.
Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).
Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.
Наведение навесной переправы.
Наведение наклонной навесной переправы. Спуск, подъем по наклонной навесной переправе.
Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой.
Работа с веревкой.
Практические занятия.
Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.
Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции

8. Безопасность туризма (4 часа: теория 4 ч).

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.
Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.
Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета).

9. Основы медицинских знаний (10 часов: теория 2 ч, практические 8 ч).

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.
Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.
Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.
Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.
Уход за больным в походе.
Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.
Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.
Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

10. Физическая подготовка туриста (40 часов: теория 2 ч, практические 38 ч).

Для плеч и рук.
Для туловища.
Для ног.
Упражнения для пресса.
Комплекс упражнений для развития силы рук.
Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине.

Комплекс упражнений для развития силы ног.

Приседания не отрывая пятки от пола. Приседания с грузом.

Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления.

Упражнения на растяжку.

Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Спортивные игры.

11. Тестирование обучающихся (всего 8 часов, из них: практические – 8 часов).

Начальное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности.

Промежуточное тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Итоговое тестирование обучающихся. Уровень физической подготовленности. Сдача тестов по знаниям, умениям и навыкам.

Организационно-методические указания и методическое обеспечение программы

Развитие познавательного интереса, как устойчивого мотива самообразования - один из главных принципов подбора содержания программы.

Поэтому формы и методы, используемые для работы по программе, должны способствовать развитию познавательного интереса, приобщению к творческой деятельности обучающихся.

Обучение предполагает дифференцированный подход, индивидуальные формы обучения.

Предлагаемые формы работы, направленные на развитие познавательного потенциала учащихся строятся с учетом интеграции с другими школьными дисциплинами (ОБЖ, валеология, биология, география, физическая культура, трудовое обучение и т.д.).

Дидактические средства включают в себя:

- практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы;

- исторические примеры;
- рисунки, схемы, таблицы, стенды, картографический материал;
- экологические и природоохранные сведения;
- самостоятельные, контрольные и дифференцированные работы;
- тестовые проверочные задания;
- фотоматериалы (слайд-фильмы, фотоальбомы и другое),
- кинофильмы;
- специальную литературу;
- использование учебных полигонов по туризму и спортивному ориентированию.

Успех работы по программе во многом будет зависеть от того, как педагог будет изучать и отслеживать динамику изменения познавательного интереса учащихся к занятиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

В соответствии с этим следует выбирать формы, методы и средства обучения, способствующие эффективности учебного процесса.

Обучение направлено, в основном, на развитие практических навыков, которые должны ежегодно оцениваться по различным темам и в целом при проведении зачетных походов и соревнований.

Показатели и нормативы выполнения программы

При освоении программы обучаемые должны достичь следующих показателей:

- иметь физическую подготовку, достаточную для участия в спортивных туристских походах до 2-3 категории сложности;
- развить выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег, физический труд и т.п.) в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях. Кроме того, иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения;
- владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
- знать и выполнять технику безопасности при выполнении необходимых физических упражнений, преодолении естественных препятствий;
- уметь правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- правильно «читать» спортивную и топографическую карту, быстро получая максимальное количество, уметь определять с различных карт азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;
- уметь выполнять различные топографические задачи для спортивных туристских походов 1-3 степени сложности, дистанций спортивного ориентирования М, Ж - 15, исправить ошибку при потере ориентировки;
- знать принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности и, исходя из этого, уметь разрабатывать маршруты походов 1-3 степени сложности, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;
- иметь практический опыт выполнения различных обязанностей участниками туристской группы, включая помощника руководителя похода;
- правильно разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);
- уметь правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
- изготавливать и знать технологию изготовления некоторых видов личного и группового снаряжения, иметь личное туристское снаряжение для участия в спортивных походах 1 категории сложности;
- знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;
- способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними ;
- знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов;
- знать и применять приемы самоконтроля при проведении тренировок, соревнований, походов;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;
- знать и применять на практике способы транспортировки пострадавшего в походе;
- знать права и соблюдать обязанности участника спортивного туристского похода, знать права и обязанности руководителя похода;
- принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления, уметь составить отчет о совершенном походе;

- знать правила соревнований по различным видам туризма и спортивного ориентирования, разрядные нормативы;
- иметь опыт участия в различных видах туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию;
- иметь практический опыт работы в качестве спортивных судей этих соревнований и помощника в постановке дистанции;
- владеть в комплексе всеми навыками, предусмотренными программой, отработанными до автоматизма;
- выполнить следующие спортивные нормативы по годам обучения:
 1. *I-й год обучения* - иметь опыт участия в однодневном походе, участия в туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
 2. *II-й год обучения* - выполнить норматив значка «Юный турист» и III-го юношеского спортивного разряда по туризму; участвовать в составе команды на районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию;
 3. *III-й год обучения* - выполнить норматив II-го юношеского разряда по туризму, участвовать в составе команды на районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, выполнить норматив значка «Турист России».

Нормативы «Уровень физической подготовленности обучающихся»

**Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).
(норматив без изменений)**

класс	девочки			мальчики		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
2 класс	5	10	16	6	11	17
3 класс	6	11	17	6	12	18
4 класс	6	12	18	6	13	19
5 класс	6	13	19	7	14	20
6 класс	7	14	20	7	14	22
7 класс	7	14	22	7	15	23
8 класс	7	15	23	8	16	24
9 класс	8	16	24	8	17	25
10 класс	8	17	25	9	18	26
11 класс	8	17	25	9	18	28

**Отжимание в упоре лежа (кол-во раз, девочки)
(норматив ГТО)**

возраст	девочки				
	3 балла	4 балла	5 баллов		
6-8 лет	4	5	11		
9-10 лет	5	7	12		
11-12 лет	7	8	14		
13-15 лет	7	9	15		
16-17 лет	9	10	16		

**Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз, мальчики)
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики					
	3 балла	4 балла	5 баллов			
6-8 лет	2	3	4			
9-10 лет	2	3	5			
11-12 лет	3	4	7			
13-15 лет	4	6	10			
16-17 лет	8	10	13			

**Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики			девочки		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	115	120	140	110	115	135
9-10 лет	130	140	160	125	130	150
11-12 лет	150	160	175	140	145	165
13-15 лет	175	185	200	150	155	175
16-17 лет	200	210	230	160	170	185

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики			девочки		
	6-8 лет	4 балла		5 баллов	4 балла	
касание пола пальцами рук			достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями
9-10 лет	4 балла		5 баллов	4 балла		5 баллов
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями
11-12 лет	5 баллов			5 баллов		
	касание пола пальцами рук			касание пола пальцами рук		
13-15 лет	4 балла		5 баллов	5 баллов		
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		
16-17 лет, стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
	6	8	13	7	9	16

Нормативы в беге на 1000 м

Классы (возраст)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 класс (7 лет)	6,45	7,30	8,46	7,00	7,50	9,10
2 класс (8 лет)	6,36	7,10	8,31	6,50	7,30	8,51
3 класс (9 лет)	6,16	6,45	8,16	6,30	7,10	8,41
4 класс (10 лет)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
5 класс (11 лет)	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
6 класс (12 лет)	4,20	4,45	5,15	4,40	5,00	5,35
7 класс (13 лет)	4,10	4,30	5,00	4,30	4,55	5,25
8 класс (14 лет)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,25
9 класс (15 лет)	3,40	4,10	4,40	4,30	4,55	5,30
10 класс (16 лет)	3,35	4,00	4,30	4,40	5,00	5,40
11 класс (17 лет)	3,30	3,50	4,20	4,40	5,00	5,40

Литература для педагога.

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
4. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
5. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
8. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание/Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В.— М.; Физкультура и спорт, 1989.—463 с., ил.
9. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов/ Сост.Л.Б.Директор. – М.: Профиздат, 1987.
10. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
11. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
12. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
13. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
14. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
15. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
16. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
17. Писатели Ставрополя. Сост. Лившиц Т.Г., Пастухова Л.А. – Ставрополь, 1974.
18. Творчество (о писателях Ставрополя). Сборник. – Ставрополь, 1982.
19. Поэтическая радуга Ставрополя. – Ставрополь, 1979.
20. В.Нарыжная Колокола России. – Ставрополь, 1997
21. В.Нарыжная Рассвет над станицей. – Ставрополь, 1998.
22. История сел и станиц Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1997.
23. Н.Г.Завгородний Неиссякаемая живучесть. – Шпаковское, 1994.
24. Г.Беликов Дорога из минувшего. – Ставрополь, 1991.
25. А.И.Кругов Ставропольский край в истории России. – Ставрополь, 1997.
26. Экологические проблемы Ставрополя /Материалы конференции/. – Ставрополь, 2004.
27. География населенных пунктов Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1998.
28. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. – М.: Высшая школа, 1988.
29. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004г.
30. В.Гаазов. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа. Ставрополь 2004 г.
31. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
32. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
33. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
34. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
35. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
36. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
37. Энциклопедический словарь Ставропольского края. Гл.ред. В.А.Шаповалов. Ставрополь, 2006 г.
38. «Живописная Россия. Отечество наше в его земельном, историческом, племенном, экономическом и бытовом значении. Кавказ. Том IX.» Под общей редакцией П.П.Семенова, - М., 2008
39. «Исторический обзор Терека, Ставрополя и Кубани», - М., 2008
40. А.Цуциев «Атлас этнополитической истории Кавказа 1774-2004гг.», - М.: Изд-во «Европа», 2006г.

Литература для обучающихся.

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
4. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
5. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
6. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
7. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
8. Писатели Ставрополя. Сост. Лившиц Т.Г., Пастухова Л.А. – Ставрополь, 1974.
9. Творчество (о писателях Ставрополя). Сборник. – Ставрополь, 1982.
10. Поэтическая радуга Ставрополя. – Ставрополь, 1979.
11. В.Нарыжная Колокола России. – Ставрополь, 1997
12. В.Нарыжная Рассвет над станицей. – Ставрополь, 1998.
13. История сел и станиц Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1997.
14. Н.Г.Завгородний Неиссякаемая живучесть. – Шпаковское, 1994.
15. Г.Беликов Дорога из минувшего. – Ставрополь, 1991.
16. А.И.Кругов Ставропольский край в истории России. – Ставрополь, 1997.
17. Экологические проблемы Ставрополя /Материалы конференции/. – Ставрополь, 2004.
18. География населенных пунктов Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1998.
19. В.Гаазов. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа. Ставрополь 2004 г.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
21. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
22. Энциклопедический словарь Ставропольского края. Гл.ред. В.А.Шаповалов. Ставрополь, 2006 г.

Цифровые ресурсы:

- Тема: ["Групповое и личное снаряжение"](#).
- Тема: ["Культурное наследие Ставропольского края"](#).
- Тема: ["Полоса препятствий пешеходного туризма"](#).
- Тема: ["Преодоление водных преград"](#).
- Тема: ["Преодоление препятствий"](#).
- Тема: ["Привалы и ночлеги в пешем походе"](#).
- Тема: ["Туристские узлы"](#).
- Тестирование ["Пешеходный туризм"](#)
- Тестирование ["Краеведение"](#).
- Тема: ["Проведение аварийно-спасательных работ на воде"](#).
- Тема: ["Оказание первой доврачебной помощи при утоплении"](#).