

## Краткая программа специальной туристической подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практические занятия	
					На местности
1	Организация и подготовка туристских походов	4	2	2	
2	Топография и ориентирование на местности	10	1	1	8
3	Туристское снаряжение	5	2		3
4	Питание в походе	5	2		3
5	Техника, тактика и организация движения в походе	12	2		10
6	Привалы и ночлеги	4	1		3
7	Обеспечение безопасности	7	2		5
8	Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь	6	2	2	2
9	Общая физическая подготовка (развитие основных физических качеств)	4	2		2
10	Планирование и организация тренировок	4	1	1	2
	ИТОГО:	61	17	6	38

### 1. Организация и подготовка туристских походов.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута и графика движения, составление сметы расходов. Комплектование групп и распределение обязанностей. Подбор картографического материала, составление схемы движения.

Подготовка группового и личного снаряжения, организация питания в походе. Оформление маршрутных документов, подготовка к утверждению маршрута. Организация и проведение предпоходных тренировок. Подведение итогов похода.

### 2. Топография и ориентирование на местности.

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение, масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Измерение расстояния на картах. Курвиметр. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Магнитное склонение. Практические занятия (проводятся во время УТП).

Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут и движение по нему. Измерения расстояний на местности. Составление кроков (схемы) пройденного участка.

Практические занятия по разделам 1, 2 проводятся в условиях учебно-тренировочного похода

### 3. Туристское снаряжение.

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Состав ремонтной аптечки. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения.

#### **4. Питание в походе.**

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учёт расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

#### **5. Техника, тактика и организация движения в походе.**

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, различные склоны, водные преграды и т. д. Техника движения в различных условиях.

Основные тактические приёмы организации движения в походе. Корректировка графика и маршрута движения с учётом реальной обстановки и состояния группы.

Ритм движения, величина переходов. Роль смен направляющих и замыкающих. Место руководителя в строю. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Распорядок дня. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Подведение итогов дня (разбор действий группы и отдельных участников похода) и выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия (проводятся во время УТП).

#### **6. Привалы и ночлеги.**

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий переходов. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность.

Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы, установка палатки. Заготовка топлива. Разведение костров. Типы костров и их назначение. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие лагеря. Гашение костра. Ночлеги в приютах и населённых пунктах и правила поведения туристов.

Практические занятия (проводятся во время УТП).

#### **7. Обеспечение безопасности.**

Обеспечение безопасности — важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, недисциплинированность туристов, слабая разработка маршрута, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, ядовитые растения, насекомые и т. д. Обязанности руководителя и участников в обеспечении безопасности путешествия. Меры предупреждения опасности. Сигналы бедствия. Правила купания в неизвестных водоёмах во время путешествия.

Практические занятия. Страховка при преодолении различных препятствий (водных преград, склонов). Страховка при помощи верёвок.

#### **8. Гигиена туристов.**

Доврачебная медицинская помощь. Личная гигиена туриста. Значение медицинского осмотра. Закаливание организма. Самоконтроль в походе. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Гигиенические требования к обуви, одежде и другому снаряжению. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Контроль руководителя за физической нагрузкой и состоянием здоровья туристов. Объективные и субъективные по-

казатели самоконтроля. Противопоказания к участию в туристских походах и прогулках. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Заболевания, возможные в пути, их симптомы и лечение, доступное в походных условиях.

Практические занятия. Помощь при различных травмах, тепловом и солнечном ударе, ожогах. Помощь утопающему. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

## **9. Общая физическая подготовка (развитие основных физических качеств).**

Цели и задачи физического воспитания, спорт и олимпийское движение. Средства физического воспитания: игры, гимнастика, спорт, туризм.

Теория обучения и тренировки. Основные стадии обучения. Методы обучения. Методические приёмы. Повышение спортивной работоспособности. Гармоническое развитие личности — основное требование физического воспитания. Значение общей и специальной физической подготовки для туриста. Физподготовка в тренировочных походах. Закаливание организма. Занятия различными видами спорта как средство повышения физической подготовленности туристов. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода. Составление комплексов физзарядки. Примерные комплексы.

## **10. Планирование и организация тренировок.**

Составление плана общей и специальной физической подготовки группы в зависимости от условий предстоящего похода. Подбор соответствующих упражнений и их комплексов. Организация и проведение практических занятий по общей физической подготовке. Организация и проведение практических занятий по специальной физической подготовке. Методические указания к практическим занятиям. Особенности обучения на практических занятиях. Необходимость физической и психологической разминки; учёта объёма и интенсивности нагрузки, чередования нагрузки и отдыха; соблюдение в плане подготовки правильного соотношения между общей и специальной подготовкой, между индивидуальными и групповыми упражнениями; необходимость повышения нагрузки и ее регулирования.