Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
_____Хацанович П.Н.
Приказ № 206/1 от 18.05.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Азбука туризма С»

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Дергачев Олег Владимирович
Дергачева Ирина Анатольевна,
педагоги дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2021

Оглавление

Паспорт программы **«Азбука туризма С»**…… 3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……. 6
1.1.Пояснительная записка…… 6
Направленность программы……. 6
Актуальность программы……. 6
Отличительные особенности программы…… 6
Адресат программы…… 7
Объём программы…… 7
Формы обучения и виды занятий по программе…… 7
Срок освоения программы…… 8
Режим занятия…… 8
1.2.Цель и задачи программы…… 8
1.3.Содержание программы……. 10
Учебный план 1 года обучения …… 10
Содержание учебного плана 1 года обучения…… 10
Учебный план 2 года обучения…… 12
Содержание учебного плана 2 года обучения…… 21
Учебный план 3 года обучения…… 23
Содержание учебного плана 3 года обучения……. 36
Учебный план 4 года обучения……. 37
Содержание учебного плана 4 года обучения……. 47
1.4.Планируемые результаты освоения программы…….. 55
Комплекс организационно-педагогических условий……..... 59
Календарный учебный график…… 59
Условия реализации программы…… 59
Этапы и формы аттестации…… 62
Оценочные материалы…… 65
Методические материалы…… 65
Список литературы…… 66
Приложение №1…… 68

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Азбука туризма С»**
Разработчик программы:
Дергачев Олег Владимирович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Дергачев Олег Владимирович, Дергачева Ирина Анатольевна, педагоги дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
подготовка учащихся к проведению познавательных и безаварийных путешествий и походов.
Задачи программы:
1 Познакомить учащихся с основами туризма; 2 Формировать у учащихся навыки пешеходного, водного и лыжного туризма; 3 Расширять знания о родном крае; 4 Ознакомить с правилами соревнований по туризму; 5 Развивать умения и навыки в туризме; 6 Развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и тд.), координационные и ориентационно-пространственные способности; 7 Развивать морально-волевые, нравственные и специальные качества; 8 Воспитывать чувства гражданственности, патриотизма (чувство любви к малой Родине); 9 Воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.); 10 Формировать навыки здорового образа жизни.
Возраст учащихся:
от 8 до 17 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2021
Сроки реализации программы:
4 года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. 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»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

Программа «Азбука туризма С»;
Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
Кодекс путешественника;
Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008;
Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:

1. Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018)
2. Водный (19.04.2018)
3. Лыжная (19.04.2018)

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019)
- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)

- библиотека по туризму, альпинизму, спортивному ориентированию, промышленному альпинизму, безопасности в походах и на соревнованиях, по краеведению и картографии (70 экз.);

- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 10 шт.;

- отчеты о многодневных и категорийных походах, книги о путешествиях и путешественниках – 10 шт.;

- нормативные документы по организации и проведению степенных и категорийных походов;

- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению и спортивному ориентированию городского, областного уровней;

- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные и топографические карты.

Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)

Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020)

Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО

Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)

Изготовление носилок "Волокуши" на областных соревнованиях "Юный спасатель"

Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций

Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)

Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)

Из опыта создания экологической тропы и подготовки экскурсоводов на областных слетах краеведов

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.)

"Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.

Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи

Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти

"Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)

"Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.

Условные знаки - игра не только для новичков

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: *Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»*

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Азбука туризма С»** соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Программа «Азбука туризма С» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Она составлена на основе программы «Юные туристы-водники» автором, которой является Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России. Программа «Юные туристы-водники» является лауреатом X Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей 2012 года и рекомендована для использования в системе дополнительного образования. Предлагаемая программа приведена в соответствие с нормативно-правовой базой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Междуреченского городского округа.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что в туристских походах прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на природе, в тайге, на реке, чистый воздух, купание, рыбная ловля – все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию чувства коллективизма, дисциплины, взаимовыручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу. Сочетание всех этих факторов дает возможность развивать детский туризм в нашем городе через реализацию программы «Азбука туризма С». Программа направлена на совершенствование физического и умственного развития, приобретению полезных навыков. Особое значение приобретает и патриотическое воспитание, которое невозможно без познания своей малой Родины, ее природных и культурно-исторических достопримечательностей.

Отличительные особенности программы

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона

программы – постоянное углубление содержательного материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти учащемуся индивидуальный образовательный путь по двум уровням.

- Стартовый (1 год обучения) – уровень усвоения предполагает расширение кругозора учащегося и его информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;
- Базовый (2-4 годы обучения) – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива.

Адресат программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, преимущественно для учащихся возрастной группы 8–17 лет. Рекомендуемый состав групп – 15 человек. Зачисление учащихся осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма С» составляет 4 года (всего 864 часа, по 216 часов в год)

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма С»:

- Исследовательская проектная деятельность
- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Выставка
- Конкурс
- Фестиваль
- Праздник
- Творческая работа
- Дистанционная форма
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Тренинг
- Квест
- Встреча с интересными людьми
- Поход
- Соревнование
- Творческая мастерская
- Творческий отчёт
- Семинары и др.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма С» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия распределяются из расчета 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Учитывая специфику туристско-краеведческой направленности, практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Порядок изучения практических занятий «Азбука туризма С» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: подготовка учащихся к проведению познавательных и безаварийных путешествий и походов.

Задачи:

Задачи программы «Азбука туризма С» многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся.

1 Познакомить учащихся с основами туризма;

2 Формировать у учащихся навыки пешеходного, водного и лыжного туризма;

3 Расширять знания о родном крае;

4 Ознакомить с правилами соревнований по туризму;

5 Развивать умения и навыки в туризме;

6 Развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и тд.), координационные и ориентационно-пространственные способности;

7 Развивать морально-волевые, нравственные и специальные качества;

8 Воспитывать чувства гражданственности, патриотизма (чувство любви к малой Родине);

9 Воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.);

10 Формировать навыки здорового образа жизни;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Познакомить учащихся с основами туризма	Познакомятся с системой знаний по основам туризма	Уровень сформированности знаний по основам туризма. Будут применять их на занятиях, в походах и на соревнования	Педагогическое наблюдение, мониторинг уровня знаний по результатам итогового контроля
Формировать навыки пешеходного, водного и лыжного туризма	Учащиеся получат первоначальные навыки пешеходного водного и лыжного туризма	Применение навыков при подготовке и участии в туристском походе	педагогическое наблюдение
Расширять знания о родном крае	Учащиеся будут знать особенности туристскокраеведческого движения в Кемеровской области, исторический обзор развития детскоюношеского туризма как вида спорта в России и в Кузбассе	Применение знаний при подготовке и участии в походах. Осознанное выполнение правил природосбережения	Педагогическое наблюдение, викторины, тесты
Ознакомить с правилами соревнований по туризму	Учащиеся будут знать основные правила соревнований по туризму	Отсутствие или сокращение количества нарушений правил при прохождении дистанций по туризму	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование
Развивать умения и навыки в туризме	Учащиеся будут иметь первоначальные умения и навыки в спортивном туризме	Применение навыков на занятиях и соревнованиях, по туризму и ориентированию, а также в туристских походах	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование, туристский поход
Развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и.т.д.), координационные и ориентационно-пространственные способности	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и ориентационно-пространственных качеств	Уровень выполнения нормативов, выполнение спортивных разрядов. Активность на занятиях	Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств

Развивать моральноволевые, нравственные и специальные качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к малой Родине)	Будут проявлять силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе, гражданственность, патриотизм.	Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявление морально-волевых и нравственных качеств Культура общения, коммуникативные компетенции	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации
Воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.)	Будут проявлять волевые качества, решительность, инициативность и др.	Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявление черт спортивного характера. Умение работать в коллективе/команде	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации
Способствовать укреплению здоровья	Будут осознанно относиться к своему здоровью, соблюдать режим дня, режим питания.	Негативное отношение к вредным привычкам. Регулярные посещения занятий. Стремление к здоровому образу жизни	Педагогическое наблюдение, опрос, журнал посещений,
Формировать навыки здорового образа жизни	Учащиеся будут осознанно соблюдать правила здорового образа жизни, технику безопасности в походах и на занятиях	Регулярное посещение занятий, участие в соревнованиях, походах. Экологическое сознание	Журнал посещений, педагогическое наблюдение, опрос

1.3. Содержание программы
Учебный (тематический) план
1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	*Туристская подготовка*				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–	Тестирование
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	–	опрос

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	6	Практическая работа
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Практическая работа
1.6.	Питание в туристском походе	4	1	3	Зачет
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Тестирование
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Зачет
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	Контрольная работа
1.10.	Туристские слеты и соревнования	22	2	20	Зачет
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Тестирование
		70	18	52	
2.	*Топография и ориентирование*				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
2.2.	Условные знаки	6	2	4	Тест
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Практическая работа
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Практическая работа
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	Практическая работа
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	Практическая работа
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Зачет
		30	12	18	
3.	*Краеведение*				
3.1.	Кузбасс, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Реферат
3.2.	Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Тестирование
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6	Конференция

3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Практическая работа
		30	8	22	
4.	*Основы гигиены и первая доврачебная помощь*				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Зачет
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Тестирование
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Практическая работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Практическая работа
		14	6	8	
5.	*Общая и специальная физическая подготовка*				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	–	Зачет
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Тестирование
5.3.	Общая физическая подготовка	52	1	51	Зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Зачет
		72	4	68	
ИТОГО за период обучения:		216	50	166	

Содержание ДООП 1 год обучения

Цель - ознакомить с основами спортивного туризма и краеведения.

«Азбука туризма С»

1. Туристская подготовка (70 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности на занятиях.

Теория Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История

развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

Практика

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Установка плавсредств на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практика

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория Определение цели и района похода. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практика

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка умения плавать, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5.Питание в туристском походе

Теория Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практика

Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Теория Должности постоянные и временные.

Практика **Командир группы.** Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Изучение элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения на плавательном средстве. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практика

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Теория Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма,

коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика

Составление отчета о походе. Ремонт инвентаря.

2. Топография и ориентирование (30 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика

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

2.2. Условные знаки

Теория Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практика

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

2.5. Измерение расстояний

Теория Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Теория Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практика

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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

Практика

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. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение (30)

3.1. Кузбасс, его природные особенности, история, известные земляки

Теория Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Кемеровской области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Кузбасса, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика

Знакомство с картой Кузбасса. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи (30)

Теория интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

Практика

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Теория Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в

занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практика

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

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

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. 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.

Практика

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практика

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебный тематический план
2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	*Туристская подготовка*				
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	–	Опрос
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	7	1	6	Практическая работа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Практическая работа
1.5.	Питание в туристском походе	3	1	2	Практическая работа
1.6.	Туристские должности в группе	5	1	4	Практическая работа
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	Практическая работа
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	1	3	Тестирование
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1	-	Опрос
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	1	1	-	Опрос
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	9	1	8	Отчет
		48	12	36	
2.	*Топография и ориентирование*				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Практическая работа
2.2.	Компас, работа с компасом	3	1	2	Практическая работа
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	Практическая работа
2.4.	Способы ориентирования	5	1	4	Практическая работа
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Практическая работа
2.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Практическая работа
		26	8	18	

3.	*Краеведение*				
3.1.	Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8	Практическая работа
3.2.	Изучение района путешествия	8	–	8	Практическая работа
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8	Практическая работа
		26	2	24	
4.	*Основы гигиены, первая доврачебная помощь*				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	-	Тестирование
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Практическая работа
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	6	2	4	Практическая работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практическая работа
		14	5	9	
5.	*Общая и специальная физическая подготовка*				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Практическая работа
5.3.	Общая физическая подготовка	54	-	54	Зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Зачет
		72	2	70	
6.	*Специальная подготовка*				
6.1.	Снаряжение и конструкция плавсредств	5	1	4	Практическая работа
6.2.	Общая лоция рек, речной поток	1	1	–	Практическая работа
6.3.	Техника движения и управления плавсредством	9	1	8	Практическая работа
6.4.	Обеспечение безопасности водного похода	5	1	4	Практическая работа
6.5.	Организация и проведение водного похода 1 категории сложности	5	1	4	Практическая работа
6.6.	Соревнования по водному туризму	5	1	4	

	30	6	24	
Итого за период обучения	216	37	179	

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

Содержание ДООП «Азбука туризма С» 2 год

Цель: Совершенствование туристско-спортивной подготовки

На второй год обучения ставятся задачи:
- расширять знания учащихся о туризме;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- развивать у учащихся морально-волевые и специальные качества.

1. Туристская подготовка (48 часов)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы:

Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа: водные маршруты с радиальными выходами; комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория Организация бивака в водном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки плавсредств.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практика

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях.

1.6. Туристские должности в группе

Практика

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: 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 тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий**.**

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практика

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство.

Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме (воспитание сознательной дисциплины) активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Отработка приемов прохождения различных препятствий.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование (26 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория Карты и ленты маршрутов для водного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт, условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, 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 скорость течения. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

Практика

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Теория Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий (реки) на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования

Теория Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение (26 часов)

3.1. Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория Территория и границы Кузбасса. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Кузбасс в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практика

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая помощь (14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Практика

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория Характерные для водного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практика

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика

Отработка навыка транспортировки пострадавшего различными способами, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Тренировка туристов в зимнее время.

Практика

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практика

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3–5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по

ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка (30 часов)

6.1. Снаряжение и конструкция плавсредств

Теория Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: полная и расчетная грузоподъемность (водоизмещение), устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка груза в судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Практика

Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

6.2. Общая лоция рек, речной поток

Теория Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

6.3. Техника движения и управления плавсредством.

Теория Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа.

Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Практика

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Обеспечение безопасности водного похода

Теория Виды аварий, основные причины их.

Обязанности руководителя в обеспечении безопасности. Правила посадки, поведения в судне и высадки экипажа. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе

Применение спасательных средств. Значение дисциплины, Действия при аварии на воде.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление открытых водных пространств вдоль береговых линий. Сигнализация. «Аварийное» расписание экипажей.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила приема человека из воды на судно.

Правила купания. Приемы спасания утопающего

Практика

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде. Контрольный выход на воду.

6.5. Организация и проведение водного похода 1 категории сложности

Теория Определение цели похода. Выбор маршрута, Комплектование группы, формирование экипажей и распределение обязанностей в группе и экипаже. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка плавсредств, общественного и личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между судами. Тактика многодневного похода. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление водных пространств вдоль береговых линий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики водных походов.

Практика

Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка плавсредств, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения.

6.6. Соревнования по водному туризму

Теория Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Учебный (тематический) план

3-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	*Туристская подготовка*				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Практическая работа
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Практическая работа
1.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Практическая работа
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	11	2	9	Практическая работа
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	18	–	18	Практическая работа
1.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4	Зачет
		63	10	53	
2.	*Топография и ориентирование*				
	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	Практическая работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	1	1	-	Наблюдение
2.3.	Соревнования по ориентированию	8	1	7	Итог соревнований
		15	3	12	
3.	*Краеведение*				
3.1.	Туристские возможности Кузнецкого Алатау	14	2	12	Зачет
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Практическая работа
		20	4	16	
4.	*Обеспечение безопасности*				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Зачет
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	5	1	4	Тестирование
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	Практическая работа

		16	4	12	
5.	*Общая и специальная физическая подготовка*				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	63	–	63	Зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	10	–	10	Зачет
		76	1	75	
6.	*Специальная подготовка*				
6.1.	Обеспечение безопасности в водном туризме	3	1	2	Тестирование
6.2.	Лоция рек, динамика речного потока	1	1	-	Тестирование
6.3.	Техническая подготовка туриста-водника	4	1	3	Зачет
6.4.	Тактика проведения водного похода	2	1	1	Практическая работа
6.5.	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	4	1	3	Практическая работа
6.6.	Основы судейской подготовки	4	1	3	Зачет
6.7.	Основы инструкторской подготовки	4	1	3	Зачет
		22	7	15	
	ИТОГО за период обучения:	216	35	181	
Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов					

Содержание ДООП «Азбука туризма С», 3 год

Цель: Совершенствование туристско-спортивной подготовки

На третий год обучения ставятся задачи:

- совершенствовать у учащихся уровень знаний, умений и навыков по туризму;
- повышать уровень специальной туристской подготовки учащихся;
- развивать личностные качества учащихся, необходимые для занятий туризмом (выносливость, смелость, инициативность и т.д.).

1. Туристская подготовка (63 часа)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Особенности личного и группового снаряжения в водном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Перечень судов, их основные технико-тактические характеристики, преимущества и недостатки. Понятия крена и дифферента.

Пути совершенствования судов и их отдельных эле ментов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надежности судна, конструктивные

элементы, повышающие безопасность сплава. Работа отдельных элементов конструкции судна.

Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия приме нения. Индивидуальное снаряжение.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практика

Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в водном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевок на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, камен истых отмелях и в заболоченных поймах.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива.

Размещение судов на ночь в различных условиях с учетом колебания уровня воды.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброcок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

1.4. Питание в туристском походе

Теория Особенности организации питания в водном туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути.

Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практика

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.6.Техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признак и их проходимости. Учет микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма

Теория Взаимосвязь между занятиями водным и пешеходным, а в зимний период – лыжным, видами туризма.

Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пеше-водного) и лыжного походов.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практика

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

2. Топография и ориентирование (15 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в условиях водного похода

Теория Особенности ориентирования в водном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. 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 основных параметров рек.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Основы глазомерной съемки порога, применение компаса.

Условные обозначения схем порогов.

Глазомерная съемка участков маршрута.

Практика

Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (20 часов)

3.1. Туристские возможности Кузнецкого Алатау

Теория Общегеографическая характеристика Кузнецкого Алатау. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория Виды заданий и работ во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

4. Обеспечение безопасности (16 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для водного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных водных походов и ее упаковка.

Практика

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения.

Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Проведение поисково-спасательных работ.

Практика

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теория Заболевания, характерные для водных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика

Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка (76 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

Теория Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-воднику.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка (22 часа)

6.1. Обеспечение безопасности в водном туризме

Теория Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций – неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической под готовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте – необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практика

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

6.2. Лоция рек, динамика речного потока

Теория Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Теория Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струи при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Практика

Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Тактика водного похода

Теория Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практика

Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

6.5. Организация и проведение соревнований по технике водного туризм

Теория Виды и характер соревнований по технике водного туризма. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

Практика

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своего образовательного учреждения.

6.6. Основы судейской подготовки

Теория Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практика

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.7. Основы инструкторской подготовки

Теория Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности организатора и судьи соревнований. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации водного похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий.

Использование домашних заданий.

Практика

Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

Учебный (тематический) план

4-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	*Туристская подготовка*				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	–	Зачет
1.2.	Снаряжение и виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление	8	1	7	Тестирование
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	8	1	7	Практическая работа
1.4.	Подготовка к сложному водному походу, путешествию	8	–	8	Практическая работа
1.5.	Питание в туристском походе	6	–	6	Практическая работа
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	10	–	10	Практическая работа
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	30	–	30	Отчет
		72	4	68	
2.	*Топография и ориентирование*				
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	6	1	5	Практическая работа
2.2.	Соревнования по ориентированию	12	–	12	Зачет
		18	1	17	
3.	*Краеведение*				
3.1.	Изучение района путешествия	10	2	8	Практическая работа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	–	6	Практическая работа
		16	2	14	
4.	*Обеспечение безопасности*				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	6	2	4	Зачет
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Практическая работа
		14	4	10	
5.	*Общая и специальная физическая подготовка*				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	–	1	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	58	–	58	Зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	12	–	12	Зачет

5.4	Контрольные нормативы	6	-	6	Зачет
		71	–	71	
6.	*Специальная подготовка*				
6.1.	Лоция рек, динамика речного потока	2	2	–	Тестирование
6.2.	Тактика сложного водного похода	6	2	4	Тестирование
6.3.	Техническая подготовка туриста-водника	6	2	4	Практическая работа
6.4.	Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму	5	1	4	Отчет
6.5.	Методика судейства соревнований по водному туризму	2	1	1	Практическая работа
6.6.	Инструкторская подготовка	4	1	3	Практическая работа
		25	9	16	
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

Содержание ДООП «Азбука туризма С», 4 год

Цель: Совершенствование туристско-спортивной подготовки

На четвертый год обучения ставятся задачи:

- повышать уровень освоения знаний и умений учащихся по туризму, в том числе, в экстремальных ситуациях;
- совершенствовать у учащихся специальные качества туриста;
- воспитывать личностные качества учащихся, необходимые при возникновении экстремальных ситуаций (решительность, инициативность, рассудительность, хладнокровие и др.).

1. Туристская подготовка (72 часа)

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление.

Спасательное снаряжение, его совершенствование и изготовление.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них.

Практика

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к сложному водному походу, путешествию

Практика

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно – квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практика

Составление меню, фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений, организация рыбалки.

*1.7.**Техника преодоления естественных препятствий***

Практика

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практика

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование (18 часов)

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика

Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практика

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение (16 часов)

3.1. Изучение района путешествия

Теория Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии

Практика

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок туристских стоянок, троп, памятников истории и культуры.

4. Обеспечение безопасности (14 часов)

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Теория Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Теория Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика

Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (71 час)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практика

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время движения по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Движение с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление

лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Специальная подготовка (25 часов)

6.1. Лоция рек, динамика речного потока

Теория Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Виды препятствий, их элементы и происхождение. Порожистые участки рек. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки. Способы графического изображения и словесное описание элементов препятствий.

Динамика речного потока. Особенности питания рек. Годовое и суточное изменение расхода воды. Практическое определение характеристик потока. Уровень воды и его влияние на сложность реки. Признаки, определяющие уровень воды, и прогнозирование его изменений.

Паводочная волна и скорость ее распространения. Скорость спада паводка.

Действие потока на русло, образование различных препятствий и элементов долины.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Неупорядоченные течения в препятствиях с мощной водой. Вертикальные и горизонтальные циркуляции, пульсации.

Взаимодействие судна с неупорядоченным потоком.

Аэрация потока. Поведение тела в аэрированном пот оке.

6.2. Тактика водного похода

Теория Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Влияние на тактику неблагоприятных погодных условий и низкой температуры воды в реке Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика в случае большой протяженности препятствий и ограниченной возможности организации просмотров.

Выбор линии движения и организация прохождения в порогах разных типов. Соотношение графиков движения разных судов в зависимости от характера препятствий, Особенности прохождения маршрута группами, в состав которых входят различные плавсредства. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части в комбинированном походе. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Взаимодействие групп на маршруте

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практика

Разработка и осуществление тактики проведения походов различной продолжительности и сложности, как водных, так пешеходных и лыжных.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Теория Техника выполнения гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов.

Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и камен истых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Судно в потоке. Гидродинамические основы управления судном. Техника гребли и управления судном в сложных препятствиях, содержащих мощные прижимы, косые и пульсирующие валы, «пенные котлы» и «бочки», «воронки», «грибы», крутые сливы, мощные «уловы», сбои струй и т. д.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Практика

Отработка техники выполнения приемов преодоления препятствий.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

6.4. Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму

Теория «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях.

Права и обязанности участников, представителей.

Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований. Район проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований.

Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Информирование во время проведения соревнований.

Меры по обеспечению безопасности соревнований, организация медицинского обслуживания соревнований Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация и проведение конкурсов и незачетных видов в программе туристского слета или соревнований.

Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практика

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

6.5. Методика судейства соревнований по водному туризму

Теория Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей.

Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.

Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах.

Основная задача службы дистанции – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка и этапов, и ворот, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований.

Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа.

Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практика

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

6.6. Инструкторская подготовка

Теория Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера, воспитание черт характера.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Личная подготовка инструктора к занятиям. Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей. Определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Методика обучения технике водного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма.

Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практика

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам.

Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения

Будут знать	Будут уметь
Туристская подготовка	
Туристские нормативы «Юный турист России», «Турист России» Виды туризма.	Определять виды туризма.
Понятия о личном и групповом снаряжении. Требования к снаряжению	Готовить личное снаряжение к походу. Укладывать рюкзак.
Понятия привалы и ночлеги.	Устанавливать двухскатную палатку, «Зиму». Убирать стоянку перед уходом
Правила работы с топором, пилой. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила переноски колющих и режущих предметов.	Разводить костер. Заготавливать дрова.
Понятие план-график движения	План подготовки 1-3-х дневного похода
Значение правильного питания в походе	Составлять меню на 1-3-х дневный поход.
Понятия о постоянных и временных должностях в группе	Выполнять обязанности по должностям в период подготовки похода.
.. Понятия туристский строй, режим движения, темп Обязанности направляющего и замыкающего.	Соблюдать режим движения.
Общие характеристики естественных препятствий	Переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником.
Меры безопасности при проведении занятий	Вязать узлы: прямой, проводник, встречный, двойной проводник
Значение туристских слетов и соревнований	Выходить на старт
Топография и ориентирование	
Понятие топографическая карта Свойства карт	Определять масштаб карты
Понятия местные предметы, топографические знаки	Читать топографические знаки
Основные направления на стороны горизонта	Определять стороны горизонта по местным предметами, Солнцу
Типы компасов.	Определять азимут на предмет
Способы измерения расстояний на карте.	Измерять свой средний шаг. Пользоваться курвиметром.
Краеведение	
Физико-географическую характеристику области	Работать с физической картой области.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
Понятие о гигиене.	
Состав походной аптечки для 1-3- дневного похода	Формировать индивидуальную аптечку
Профилактику заболеваний и травматизма в походах	Накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны
Виды транспортировки пострадавшего	Изготавливать носилки из штормовок, транспортировать на них условно пострадавшего

Второй год обучения

Будут знать	Будут уметь
Туристская подготовка	
Состав специального снаряжения	Пользоваться страховочной системой
Понятие растопка	Разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре.
Принцип оформления походной документации	Заполнять маршрутные документы
Особенности питания в многодневном походе	Составлять меню на 3-5-ти дневный поход
Понятие о тактике в походе	Вязать узлы: проводник-восьмерка, схватывающий, встречный.
Систему обеспечения безопасности в туризме.	Опасности в туризме.
Роль МКК	Составлять отчет о совершенном походе
Основные разделы Правил организации и проведения туристских соревнований с учащимися РФ	Участвовать в соревнованиях
Топография и ориентирование	
Основные сведения о картах	Определять по горизонталям различные формы рельефа
Правила пользования компасом.	Снимать азимут с карты
Способы измерения расстояния на местности	Определять расстояние до недоступного предмета
Понятия кроки, схемы, легенда	Определять точку своего местонахождения
Причины, приводящие к потере ориентировки.	Определять стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам
Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.	Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
Краеведение	
Экскурсионные объекты на территории области.	Работать со справочным материалом по области
Методику краеведческих наблюдений.	Проводить краеведческие наблюдения
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
Роль закаливания для организма	Применять средства личной гигиены на тренировках, в походах
Перечень и назначение лекарств.	Собирать и использовать лекарственные растения
Приемы искусственного дыхания.	Оказывать первую помощь пострадавшему при ушибах, ссадинах, потертостях. Бинтовать конечности
Способы транспортировки пострадавшего	Изготавливать волокуши из лыж
Специальная подготовка	
Основные виды туристских судов, их конструктивные особенности	Собирать , разбирать суда, проводить профилактические действия по сохранности судов
Особенности личного снаряжения для водного похода	Применять снаряжение по назначению
Технику движения и управления плавсредствами	Отчаливание-причаливание к берегу

Виды аварий и основные их причины	Оказывать помощь терпящим бедствие

Третий год обучения

Будут знать	Будут уметь
Туристская подготовка	
Личное и групповое туристское снаряжение	Изготавливать необходимое снаряжение
Виды примусов	Организовывать ночлеги зимой, в межсезонье.
Способы увеличения калорийности дневного рациона.	Рассчитывать меню и калорийность дневного рациона.
Разрабатывать маршрут летнего зачетного похода	
Характеристики горных рек.	Организовывать переправу через реку с помощью веревки.
Особенности водного туризма	Виды и характер соревнований по спортивному туризму.
Топография и ориентирование	
Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования	Копировать карты и схемы. Составлять кроки
Особенности ориентирования в сложном походе	Подбирать картографический материал. Проводить разведку, маркировку пути движения Составлять план прохождения КП, распределять силы по дистанции
Краеведение	
Наиболее интересные места для совершения походов	Работать с физико-краеведческой картой области Выполнять задания, проводить наблюдения, фиксировать их.
Обеспечение безопасности	
Причины возникновения конфликтов	
Виды страховки	Приемы и способы страховки. Готовить место страховки Вязать узлы: булинь, брамшкотовый, академический и др. Применять приемы страховки и самостраховки при организации переправ
Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего	Накладывать грелку, компрессы, пузырь со льдом.
Правила наложения шин	Накладывать шины
	Изготавливать транспортировочные средства
Специальная подготовка	
Понятие аварии и аварийной ситуации	Организация страховки с воды и с берега
Характеристики рек, элементы русла, естественные и искусственные препятствия	Преодолевать валы, стремнину, шиверы, пороги
Понятие о тактике водного похода	Уметь выбирать режим и график движения, разрабатывать технику и тактику прохождения отдельных участков

Четвертый год обучения

Будут знать	Будут уметь
Туристская подготовка	

Инструкцию по организации туристских походов,	Усовершенствовать туристское снаряжение
Правила по организации и проведения соревнований в дисциплине «маршрут»	Строить пещеры, иглу, тенты, навесы, шалаши
разрядные требования по спортивному туризму,	Разжигать костер «Нодья»
о нормах питания в туристском походе	Разрабатывать маршрут летнего зачетного похода
Топография и ориентирование	
Методы маршрутной глазомерной съемки.	Делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию
	Выполнять глазомерную маршрутную съемку. Корректировать участок карты.
Краеведение	
Цели и задачи движения «Отечество»	Готовить доклады по району предстоящего похода
Обеспечение безопасности в походе	
Основные причины возникновения экстремальных ситуаций	Разбирать причины возникновения экстремальных ситуаций
Действия группы при: потере ориентировки, наличии тяжелобольного участника, отставании участников, чрезвычайных ситуациях.	Подавать сигналы бедствия
Определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях	Останавливать кровотечения.
Виды кровотечений. Основные приемы реанимации.	Изготавливать носилки, волокуши. Транспортировать пострадавшего
Специальная подготовка	
Виды препятствий. Терминология	
Основные параметры потока	Определение характеристик потока
Организацию движения при преодолении препятствий различного уровня.	Выбирать линию движения при наличии препятствий
Особенности технической подготовки туриста-водника	Отчаливать и причаливать на быстринах и каменистых участках

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года– 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36		108
3	3 год обучения	216	36		108
4	4 год обучения	216	36		108

Учитывая специфику туристско-краеведческой направленности, предусматривается проведение 1-дневного похода выходного дня в течении месяца, либо 2-дневногопохода выходного дня 1 раз в два месяца, на которые выносятся практические занятия.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Плавсредства с веслами	Компл.
3.	Спасательные жилеты	Компл.
4.	Защитные шлемы	Компл.
5.	Спальные мешки	Компл.
6.	Рюкзаки	Компл.
7.	Коврики полиуретановые	Компл.
8.	Радиостанции портативные	4 шт.
9.	Тенты	Компл.
10.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
11.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
12.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
13.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
14.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
15.	Система страховочная	Компл.
16.	Карабин туристский	Компл.

17.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
18.	Курвиметр	2 шт.
19.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
20.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
21.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
22.	Секундомер электронный	2 шт.
23.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
24.	Тонометр	1 шт.
25.	Ремонтная аптечка	Компл.
26.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
27.	Топор в чехле	2 шт.
28.	Таганок костровой	2 шт.
29.	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
30.	Тросик костровой	1 шт.
31.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
32.	Тент хозяйственный	1 шт.
33.	Клеенка кухонная	шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
35.	Каны (котлы) туристские	компл.
36.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
37.	Лопата саперная в чехле	5 шт.
38.	Фонарь	12 шт.
39.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
40.	Слайд, видеопроектор	1 шт.
41.	Экран демонстрационный	1 шт.
42.	Термометр наружный	3 шт.
43.	Термометр водный	3 шт.
44.	Карты топографические учебные	Компл.
45.	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
46.	Спортивные карты	Компл.
47.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
48.	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Программа «Азбука туризма С»;
Правила вида спорта «Спортивный туризм»;

Кодекс путешественника;
Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008;
Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:

4. Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018)
5. Водный (19.04.2018)
6. Лыжная (19.04.2018)

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019)
- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)

- библиотека по туризму, альпинизму, спортивному ориентированию, промышленному альпинизму, безопасности в походах и на соревнованиях, по краеведению и картографии (70 экз.);
- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 10 шт.;
- отчеты о многодневных и категорийных походах, книги о путешествиях и путешественниках – 10 шт.;
- нормативные документы по организации и проведению степенных и категорийных походов;
- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению и спортивному ориентированию городского, областного уровней;
- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные и топографические карты.

Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)
Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020)
Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО
Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)
Изготовление носилок "Волокуши" на областных соревнованиях "Юный спасатель"
Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций
Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)
Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)
Из опыта создания экологической тропы и подготовки экскурсоводов на областных слетах краеведов
Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.)
"Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.
Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи
Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти
"Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)
Условные знаки - игра не только для новичков

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Текущий	1. Раздел: ***Туристская подготовка*** - различать личное, групповое, специальное снаряжение; - знать требования к устройству бивуака; - знать план подготовки однодневного похода; - знать принципы организации питания в однодневном походе; - знать туристские должности в группе; - знать правила движения и техники безопасности в походе; - знать виды туристских соревнований.	Опрос, педагогическое наблюдение во время практических занятий и в условиях похода.
	2. Раздел: ***Топография и ориентирование*** - знание знаков рельефа. - знать устройство компаса;	Тест соревнования
	3. Раздел: ***Краеведение*** - знать Кузбасс, его природные особенности, история, - знать туристские возможности Кузбасса - знать принцип сбора сведений о районе похода:	Педагогическое наблюдение, викторина
	4.Раздел ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** - знать понятие о гигиене; - знать гигиену обуви и одежды; - знать вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	Педагогическое наблюдение тест
Промежуточный	5.Раздел ***Общая и специальная физическая подготовка***	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2 год обучения		

Текущий	***Туристская подготовка*** - знать личное снаряжение для 2-х дневного похода; - знать принцип организации привала; - знать принцип подготовки к ПВД 2-х - 3-х дневному; - знать алгоритм организации питания в двухдневном походе; - уметь обеспечивать безопасность в туристском походе, на тренировочных занятиях - знать причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения; - знать принцип действий в аварийной ситуации; - знать принцип подготовки отчета о походе н/к.	Опрос тест
	Топография и ориентирование - уметь читать спортивную и топографическую карту; - знать способы работы с компасом; - измерять расстояния по времени; - знать принцип аварийного азимута; - знать виды дистанций в спортивном ориентировании	Учебные соревнования
	Краеведение -знать туристские возможности Междуреченского городского округа - знать порядок изучения предстоящего маршрута путешествия	Наблюдение викторина
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь - знать роль закаливания для организма - уметь выполнять приемы искусственного дыхания. - знать способы транспортировки пострадавшего и уметь применять их на практике	зачет
	Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3 год обучения		
Текущий	***Туристская подготовка*** - знать личное и групповое туристское снаряжение для водных походов - знать виды примусов и газовых горелок - знать способы увеличения калорийности дневного рациона	Опрос тестирование

	- знать особенности подготовки маршрута летнего зачетного похода	
	Топография и ориентирование - освоить различные способы определения расстояний на карте и местности; - усвоить действия при ориентировании по местным предметам. Знать действия в случае потери ориентировки - знать виды дистанций в спортивном ориентировании	Тестирование учебные соревнования .
	Краеведение - знать туристские возможности Кузнецкого Алатау - знать правила охраны памятников природы и применять их на практике - уметь зафиксировать полезную информацию в походе для составления отчета.	викторина
	Специальная подготовка - знать понятие аварии и аварийной ситуации - знать конструкции судов и их особенности - знать характеристики рек, элементы русла, естественные и искусственные препятствия - знать понятие о тактике водного похода	Опрос Тест педагогическое наблюдение во время практических занятий и в условиях похода.
4 год обучения		
Текущий	***Туристская подготовка*** - знать личное и групповое туристское снаряжение для водных походов - знать виды примусов и газовых горелок - знать способы увеличения калорийности дневного рациона - знать особенности подготовки маршрута летнего зачетного похода	Опрос тест
	Топография и ориентирование - освоить различные способы определения расстояний на карте и местности; - усвоить действия при ориентировании по местным предметам. Знать действия в случае потери ориентировки - знать виды дистанций в спортивном ориентировании - знать основные приемы по оказанию первой помощи - знать приемы и способы транспортировки пострадавшего.	Учебные соревнования
	Краеведение - знать туристские возможности юга Сибири	Викторина опрос

	- знать правила поведения на природе - уметь собирать полезную информацию о районе предстоящего похода различными способами.	
	Специальная подготовка - знать виды препятствий - знать основные параметры потока - знать особенности технической подготовки туриста-водника - знать организацию движения при преодолении препятствий различного уровня.	Опрос педагогическое наблюдение во время практических занятий и в условиях похода.
Аттестация по завершению реализации программы		

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма С» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- Опрос «Техника безопасности во время занятий туризмом»;
- Викторина ««Основы туристской подготовки»»;

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Азбука туризма С» включает:
Программа «Азбука туризма С»;
Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
Кодекс путешественника;
Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008;
Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:

7. Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018)
8. Водный (19.04.2018)
9. Лыжная (19.04.2018)

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019)
- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)
Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)
Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020)
Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО
Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)
Изготовление носилок "Волокуши" на областных соревнованиях "Юный спасатель"
Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций
Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)
Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)
Из опыта создания экологической тропы и подготовки экскурсоводов на областных слетах краеведов
Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.)

"Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.
Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи
Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти
"Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)
Условные знаки - игра не только для новичков

Список литературы

Литература для педагога

1. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.-65с.
2. Борисова Н.С. Методика историко-краеведческой работы в школе: учебное пособие / Н.С. Борисова. – М., 1982. -242с.
3. Булгаков А.А. Два дня в конце недели. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -127с.
4. Васильченко А.А. Заповедник «Кузнецкий Алатау» - Кемерово: Изд.дом «АЗИЯ», 1999. – 252с.
5. Верба И.А. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.
6. Зеленина Н.О. Свидание с природой. –М.:Просвещение 1971. – 527с.
7. Ильичев, А.И. География Кемеровской области – Кемерово: Кемеровское книжное изд., 1994. – 366с.
8. Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу- Кемерово: Кемеровское книжное изд., 1981. – 64с.
9. Коротов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.
10. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: Просвещение, 1997 г.-54с.
11. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков М.ВЛАДОС, 1999. – 144с.
12. Маслов, А.Г. Полевые туристические лагеря. М. ВЛАДОС, 2000. – 160с.

Литература для учащихся

1. Кацюба Д.В. История Кузбасса. Кемерово. 1983 г.-242с.
2. Кимеев В.М. Шорцы. Кто они? Кемерово. 1989г. -165с.
3. Кимеев В.М., Ширин Ю.В. Тайны Кабырзинской пещеры. Кемерово.2011 г.-189с.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. Королева, Б.А. Хроника трудового подвига [Текст] / Сост. Б.А. Королева. – Междуреченск, 2005. – 464 с.
6. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
7. Краеведческий вестник. Альманах. Выпуск №1. Междуреченск, 2010 г. -120с.
8. Междуреченск -45: альманах. – Междуреченск, Контакт, 2000. 112 с.
9. Наш город: информационно-аналитический сборник. – Междуреченск, Контакт, 2001. 62с.
10. Ориентирование как образ жизни. Авторы- составители Константинов Ю.С., Шур Г.В. М. 2011 г.
11. Патрушев, В.Н. Изучаем свой край.Сост. В.Н. Патрушев, В.Ф. Сахаров. – Киров, 1979. – С.536.

12. Решто, А.Д. Междуреченск – М.: Недра, 1990. – 112 с.
13. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Природа учебное пособие. – Кемерово: «СКИФ» 2006. – 384с.
14. Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по географии Кемеровской области для 6-10-х классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области. Кемерово. 2003 г.-98 с.
15. Соловьев Л.И. Живи Кузнецкая земля! Кемерово. 1997 г.
16. Торбоков, С. Моя горная Шория – Новокузнецк, 1995. – 94с.
17. Тотыш, С. Сын тайги – Кемерово, 1980. – 173с.
18. Шатская, Т. Междуреченск. – Кемерово, 1978. – 125с.
19. Шуранов, Н.П. История Кузбасса. – Кемерово: ИПП Кузбасс, СКИФ, 2006. – 360 с.

Приложение 1.

Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по программе «Азбука туризма С»

Викторина «Основы туристской подготовки»
Вопросы: 1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие типы веревок существуют?
4. Какое основное применение главных узлов?
5. Какие виды костров вы знаете?
6. На какие виды подразделяются лесные пожары?
7. Убежища открытого вида – это …
8. Убежища закрытого типа – это …
9. Как хранятся продукты в походных условиях?
10.Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
11.Что нужно делать при переломах конечностей?
12.Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
13.Как выполнить искусственное дыхание; закрытый массаж сердца?
14.Как оказать первую помощь при ожогах?

Фамилия, имя	Уровень оценки

13-14 правильных ответов - + - высокий уровень;
10-12 правильных ответов - * - средний уровень;
до 10 правильных ответов -!- оптимальный уровень;

Уровень физической подготовки на начало учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Уровень физической подготовки в середине учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Уровень физической подготовки в конце учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Таблица аттестационных нормативов

Группа_____ Программа_____
Год занятий_____ Педагог_____

Пол	Ф.И	Год рожд.	Бег 30 м	отжимание	пресс за 30сек	Кросс 5км	

			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, оптимальный)

Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма С.» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)

	Фамилия, имя/ баллы						**Примечания**
	Иванов И.	Петров В.					
Диагностируемые компетенции	**Туристская подготовка**						
Знания							
Умения и навыки							
	Топография и ориентирование						
Знания							
Умения и навыки							
	Краеведение						
Знания							
Умения и навыки							
	Основы гигиены и первой доврачебной помощи						
Знания							
Умения и навыки							
	Обеспечение безопасности						
Знания							
Умения и навыки							
	Специальная подготовка						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.

- Низкий уровень – 1 баллов