

**Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» мая 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ЦДОТиЭ»
Лукина С.П.
приказ № 205 от «24» 05 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристы-проводники»**

**возраст учащихся: 11 - 18 лет
срок реализации: 3 года**

Разработчик:
Сорокина Елена Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Кемерово 2021

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы - проводники» туристско-краеведческой направленности регулируется документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018- 2025 гг.»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г. с изменениями 2018г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 №1493 «Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г.№ 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 мая 2019г. №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- «Инструкция по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися

Кемеровской области-Кузбасса», разработана на основании приказа Министерства просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ № 702/811 от 19.12.2019 г. «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

- Локальные акты учреждения: Устав, правила внутреннего трудового распорядка, методические рекомендации «Требования к проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», инструкции по технике безопасности.

В настоящее время туристско-краеведческая деятельность остается традиционно привлекательной для детей и молодежи и предоставляет возможность решать проблему обучения, воспитания, оздоровления, отдыха, и занятости детей одновременно, и что немаловажно, наиболее экономичным путем.

Образовательная деятельность в Центре детско-юношеского туризма города Кемерово построен так, что из широкого спектра туристских услуг ребенку дана возможность выбрать наиболее приемлемую для себя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники», являясь программой **туристско-краеведческой направленности**, логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, а также расширенные блоки взаимодействия в туристской группе, основ культуры здорового образа жизни.

Для Кемеровской области и города Кемерово программа «Туристы – проводники» актуальна вдвойне. Физико-географическое положение Кемеровской области обуславливает:

- особенности климата – резко-континентальный с суровой снежной продолжительной зимой;
- разнообразный рельеф: равнина, среднегорье;
- горно-таежные ландшафты, что способствует развитию в этом регионе различных видов туризма: пешеходного, лыжного, водного, спелеотуризма, велосипедного туризма, а так же спортивного ориентирования и скалолазания. Специализация данной программы рассчитана на пешеходный туризм. Личный туристский опыт педагогов дополнительного образования обуславливают его выбор

специализации.

Отличительная особенность программы заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащимся своей будущей профессии.

Реализацию программы «Туристы-проводники» можно рассматривать как первый шаг к решению проблемы дефицита квалифицированных туристско-краеведческих кадров, сложившейся в городе Кемерово.

Программа рассчитана на учащихся среднего и старшего возраста и предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ знаний по туризму, ориентированию, краеведению, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). С третьего года обучения начинается введение в специализацию «Турист – проводник».

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго и третьего года – не менее 10 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от конкретных условий деятельности объединения.

Форма обучения – очная.

В период карантина возможно реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы обучения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением разнообразных средств обучения, использованием новейших педагогических методик. Для проведения данных занятий рекомендуется привлекать учителей - предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спортсменов. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательную деятельность родителей и родственников учащихся, не ограничиваясь родительскими собраниями, а совместно организовывать и проводить экскурсии, учебно-тренировочные сборы, туристские походы.

Практические занятия проводятся в 1-3 – дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, в парке, на учебном полигоне) и в помещении (в классе, спортзале, бассейне). В период осенних, зимних, весенних каникул практические

навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях (сборах), и других туристско-краеведческих мероприятиях (контроль промежуточных результатов). Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

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

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, учебно-тренировочных сборах и т.д. Эти мероприятия являются контрольными и служат показателем освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Главным принципом реализации программы «Туристы-проводники» является принцип безопасности, что требует неукоснительного соблюдения «Инструкции по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися Кемеровской области-Кузбасса» (утвержденная директором ГАУДО КОЦДЮТЭ Галеевым О.Ф. 10.12.2020) и на основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

В Центре детского и юношеского туризма накоплен богатый опыт взаимодействия с межведомственными и общественными организациями, привлекаемыми для сотрудничества в реализации программы «Туристы-проводники»: Главное управление ГО и ЧС по Кемеровской области, областная организация Российского общества Красного Креста, Областная Федерация туризма, городское Управление Государственной инспекции безопасности дорожного движения, городская Федерация туризма, городская Федерация спортивного ориентирования, Городской клуб туристов, клубы по месту жительства.

Цель и задачи программы

Цель программы «Туристы-проводники» заключается в формировании культуры здорового образа жизни, туристско-краеведческих умений и навыков

учащихся, содействии воспитанию гражданской ответственности и патриотизма, позитивных жизненных стратегий.

Достижение цели осуществляется через решение основных задач:

- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в приобретении и совершенствовании туристско-краеведческих знаний, умений и навыков.
- создать условия для интеллектуального и духовного развития в области самопознания и готовность к самоопределению в предпочитаемом характере деятельности;
- создать условия для развития самоактуализирующейся личности;
- создать условия для профессионального самоопределения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья как жизненных ценностей и проявления этой позиции по отношению к себе и окружающим;
- содействовать воспитанию гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- развивать коммуникативные качества.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план программы «Туристы-проводники»

1-й год обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	88	22	66	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	собеседование
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-	опрос
1.3.	Личное и групповое снаряжение	8	2	6	тестиров.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	практич. работа
1.5.	Питание в туристском походе	4	2	2	тестиров.
1.6.	Туристские должности в группе	2	2	-	экспресс-опрос
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	24	4	20	практич. работа
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	тестиров.
1.9.	Туристские слеты и соревнования	16	-	16	зачёт
1.10.	Подготовка к походу и путешествию	10	2	8	контрол. срез
2.	Топография и ориентирование	22	11	11	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	тестиров.
2.2.	Условные знаки	4	2	2	диктант
2.3.	Компас. Работа с компасом, азимут	6	2	4	зачёт
2.4.	Измерение расстояний	2	1	1	мини-соревнов.
2.5.	Способы ориентирования	4	2	2	практич. работа
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	практич. работа
3.	Краеведение	24	10	14	
3.1.	«Кемерово - наш дом». Природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	краеведческая викторина

3.2.	Туристские возможности окрестностей города Кемерово. Обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12	практич. работа
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	-	практич. работа
3.4.	Изучения района путешествия	4	4	-	доклад
4.	Основы здорового образа жизни первая доврачебная помощь	14	7	7	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	анкетирование
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	тест-опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	практич. работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавших	4	2	2	практич. работа
5.	Общая и специальная физическая подготовка	58	5	53	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	2	2	-	собеседование
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	дневник самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	34	1	33	эстафета
5.4.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	спортивная игра
6.	Основы фотографии	10	6	4	
6.1.	Современная фототехника. Устройство фотокамеры.	2	1	1	тестирование
6.2.	Виды и жанры фотографии	2	2	-	собеседование
6.3.	Режимы и возможности цифровых камер.	4	2	2	практич. работа
6.4.	Комплект необходимого оборудования для фотографа: фотосумка, светофильтры, штативы, моноподы.	2	1	1	анкетирование
	Итого:	216	61	155	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) — вне сетки часов.

Учебный план программы «Туристы-проводники»

2-й год обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	88	20	68	
1.1.	Спортивный туризм. Особенности туристских походов по видам туризма.	2	2	-	собеседование
1.2.	Личное и групповое снаряжение в водных и пешеходных походах.	6	2	4	тестиров.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в пересеченной местности	18	2	16	практич. работа
1.4.	Питание в многодневном походе	4	2	2	тестиров.
1.5.	Туристские должности в группе	2	-	2	опрос
1.6.	Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в туристском походе.	18	2	16	практич. работа
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	8	2	6	практич. работа
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	8	2	6	тестиров.
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях.	8	2	6	практич. работа
1.10.	Подготовка к походу и путешествию	10	2	8	контрол. срез
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия.	4	2	2	анкетирование
2.	Топография и ориентирование	30	4	26	
2.1.	Обязанности туриста-проводника	2	2	-	зачёт
2.2.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	тестиров.
2.3.	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	2	1	1	практич. работа
2.4.	Измерение расстояний	2	-	2	практич. работа
2.5.	Способы ориентирования	4	-	4	практич. работа
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2	практич. работа

2.7.	Соревнования по ориентированию.	16	-	16	соревнования
3.	Краеведение	24	10	14	
3.1.	Наша Родина – Кузбасс! Природные особенности, история, экономика, известные земляки	6	2	4	краеведческая викторина
3.2.	Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	тестирование
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	практич. работа
4.	Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь	20	6	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	экспресс - опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	тестирование
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	практич. работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	зачет
5.	Общая и специальная физическая подготовка	58	2	56	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	1	1	тестирование
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	дневник самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	34	-	34	эстафеты
5.4.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	соревнов.
6.	Основы фотографии	10	4	6	
6.1.	Правила композиции в фотографии (основы композиции в разных жанрах: портрет, пейзаж, макросъемка)	6	2	4	беседа
6.2.	Различные техники съемки	4	2	2	практич. работа
Итого:		216	40	176	

Поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) — вне сетки часов.

Учебный план программы «Туристы - проводники»

3-й год обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	88	14	74	
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму.	4	2	2	зачет
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4	опрос
1.3.	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов.	8	2	6	тестирование
1.4.	Организация туристского быта, привалы иночлеги в горных районах.	16	2	14	практическая работа
1.5.	Особенности питания в категорийном походе	8	-	8	практическая работа
1.6.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	16	2	14	практическая работа
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствии в походе	16	2	14	тестирование
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4	тестирование
1.9.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	практическая работа
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника	40	6	34	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	тестирование
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	5	1	4	зачёт
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4	практическая работа
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	10	2	8	тестирование
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16	соревнования
3.	Краеведение	16	6	10	
3.1.	Кузбасс на карте России (мира). Экономические, транспортные, культурные связи с соседними регионами. Краткая характеристика соседних регионов.	6	2	4	кроссворд
3.2.	Туристские возможности Сибирского региона	6	2	4	викторина

3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	доклад
4.	Основы здорового образа жизни, первая помощь.	18	5	13	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	дневник самоконтроля
4.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	10	2	8	
4.3.	Транспортировка пострадавшего	6	2	4	практическая работа
5.	Общая и специальная физическая подготовка	44	1	43	
5.1.	Профилактика спортивных травм	2	1	1	дневник самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	22	-	22	эстафета
5.3.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	соревнов.
6.	Основы фотографии	10	4	6	
6.1.	Жанры в фотографии	2	2	-	опрос
6.2.	Особенности пейзажной съемки	4	1	3	беседа
6.3.	Жанровая съёмка. Репортаж.	4	1	3	практическая работа
	Итого:	216	36	180	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) — вне сетки часов.

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«Туристы-проводники»

1-й год обучения

Раздел 1. Введение. Основы туристской подготовки

1.1 Введение. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, 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, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

1.2 Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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. Как готовить личное снаряжение 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 для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения

для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение мер безопасности при их организации. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. 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. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, 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.

Практические занятия

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

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9 Туристские слеты и соревнования

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.

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.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

1.10 Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне 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 точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные

(заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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.

Практические занятия

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

2.3 Компас, работа с компасом

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 компасом Адрианова и жидкостным. 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.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

2.5 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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, сохранение 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.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию 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.

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Раздел 3. Краеведение

3.1 Кемерово – наш дом. Природные особенности, история, известные земляки

Кемерово – областной центр Кемеровской области. Особенности географического положения. Основные климатические характеристики. Гидрологические условия города. Томь - главная «артерия» Кемерово. Зеленый наряд города Кемерово. Административное деление. Основные промышленные объекты. Экологические проблемы. Историческое прошлое. Кемерово в годы Великой Отечественной войны. Известные люди города Кемерово. Культурная жизнь.

Практические занятия

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

3.2 Туристские возможности окрестностей города Кемерово, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи города. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории города в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работав музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

3.4 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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, гигиеническое 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.

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и

противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка

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 физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Раздел 6. Основы фотографии

6.1 Современная фототехника. Устройство фотокамеры

Развитие съёмочной фототехники. Камера-обскура как прототип фотоаппарата. Классификация современных фотокамер. Особенности устройства и основных частей фотоаппарата. Достоинства цифровой фотографии. Оперативность при съёмке и просмотре отснятого материала.

Практические занятия. Изучение устройства фотокамеры.

6.2. Виды и жанры фотографии.

Виды и жанры фотографии. Отличительные особенности. Просмотр на компьютере различных видов фотографий.

Практические занятия.

Изучение современных видов фототехники, объективов с помощью иллюстративного и наглядного материала. Съёмка цифровыми фотоаппаратами в различных режимах, совместная работа и просмотр отснятого материала на компьютере.

6.3 Режимы и возможности цифровых камер

Режимы съёмки цифровых камер. Классификация объективов: нормальные, широкоугольные, телеобъективы. «Фикс-фокус» и зум-объектив. Правила ухода за фототехникой, оптикой.

Практические занятия.

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

6.4 Комплект необходимого оборудования для фотографа: фотосумка, светофильтры, штативы, моноподы.

Арсенал фотографов любителей и профессионалов. Выбор кофра и других принадлежностей. Светофильтры и их применение. Характеристики штативов, моноподов. Основные требования к съёмке с учётом использования штативов,

моноподов и т.д.

Практические занятия. Работа с наглядным материалом. Использование штативов и других опор в различных световых условиях съёмки.

2 –й год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Спортивный туризм. Особенности туристских походов по видам туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Спортивный туризм.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение в водных и пешеходных походах.

Требования к туристскому снаряжению похода 1 категории сложности: 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.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги в пересеченной местности

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

- экологические требования.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. 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.

Практические занятия

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

1.4 Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Туристские должности в группе

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

Выдача продуктов дежурным. 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 медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в

подготовительный период и в походе.

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

1.6 Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. 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: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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 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 в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, 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. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.9 Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное 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.

Практические занятия

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.

1.10 Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. 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.

Практические занятия

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

1.11 Подведение итогов туристского путешествия

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. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Раздел 2. Топография и ориентирование — основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1 Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика

движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2 Топографическая и спортивная карта

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: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.3 Компас. Азимут. Движение по азимуту

Устройство компаса, 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.

Практические занятия

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.

2.4 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий 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.

Практические занятия

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 и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.5 Способы ориентирования

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Практические занятия

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

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и приблизительных 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 ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.7 Соревнования по ориентированию

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.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Раздел 3. Краеведение

3.1 Наша Родина-Кузбасс! Природные особенности, история, экономика, известные земляки

Географическое положение Кемеровской области. Кемеровская область на карте России (мира). Крайние точки (их координаты). Природные условия и ресурсы. Основные климатические характеристики. Геологическое строение и полезные ископаемые Кузбасса. Основные оргграфические районы Кузбасса (Кузнецкий Алатау, Горная Шория, Салаирский кряж, Кузнецкая котловина) Самая высокая и самая низкая точка над уровнем моря. Гидросеть Кузбасса. Растительный и животный мир. Красная книга Кузбасса. Административное деление. Транспортные магистрали. Экономическое развитие региона в современных условиях. Крупнейшие промышленные предприятия. Историческое прошлое Кузбасса. Исследователи земли Кузнецкой, первые остроги, города. Коренные жители (шорцы, телеуты, калмаки), быт, народные промыслы. Памятники истории и культуры. Строительство Транссиба. Современная карта Кузбасса.

Практические занятия.

Работа с физико-географической и экономической картами Кузбасса.

Составление ребусов, кроссвордов «Тайна имен земли Кузнецкой».

Краеведческие викторины.

3.2 Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения многодневных степенных и категорийных походов по различным видам туризма на территории Кузбасса. Край в

период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории Кузбасса: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практические занятия

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

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

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.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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.

Практические занятия

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

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.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3 Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

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. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) 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.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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.

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.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3 Общая физическая подготовка

Практические занятия

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, 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. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

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.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время.

5.4 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 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 движения. 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 (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. 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, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие 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, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, и 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.

Раздел 6. Основы фотографии

6.1 Правила композиции в фотографии (основы композиции в разных жанрах: портрет, пейзаж, макросъемка)

Основные правила композиции (смысловый центр, свойства линий, контраст, размещение, «золотое сечение», правило одной трети, равновесие и симметрия, формат, точка съёмки, диагональ, пространство, чтение изображения, боке)

Практические занятия. Съёмка цифровым фотоаппаратом с учётом применения основных правил композиции, составление композиций.

6.2 Различные техники съёмки

Съёмка с «проводкой», зум-эффект. Особенности съёмки.

Практические занятия. Работа с иллюстративным материалом, проведение съёмки с применением основных техник.

3 год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

Практические занятия.

Изучение нормативных документов по спортивному туризму. Отработка инструкции по организации походной деятельности.

1.2 Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий на местности: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.3 Личное и групповое снаряжение для категорийных походов

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном походе 2 категории сложности. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.4 Организация туристского быта, привалы и ночлеги в горных районах

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в летних и зимних туристских походах.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки 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.

Практические занятия

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.

1.5 Особенности питания в категорийном походе

Особенности организации питания в категорийном походе. Расчет

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. 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).

Практические занятия

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

1.6 Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Осмотр снаряжения до и после похода.

Практические занятия.

Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.7 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью (личные, командные).

1.8 Подведение итогов туристского путешествия

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.

1.9 Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других туристских 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.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Раздел 2. Топография и ориентирование — основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1 Топографическая и спортивная карта

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.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2 Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3 Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4 Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на

параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия.

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.

2.5 Соревнования по спортивному ориентированию

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 3. Краеведение

3.1 Кузбасс на карте России (мира).

Экономические, транспортные, культурные связи с соседними регионами. Краткая характеристика соседних регионов: физико-географические особенности, транспортные магистрали, экономическое развитие, исторические и культурные традиции, местное население, особенности ведения хозяйства, быт, традиции.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом. Просмотр видеофильмов. Экскурсионные поездки.

3.2 Туристские возможности Сибирского региона.

Наиболее интересные туристские районы: Алтай, Саяны, Тува и др. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Практические занятия.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом. Совершение туристских походов.

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт,

переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

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.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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 видов туризма заболеваний.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия.

Освоение приемов массажа

4.2 Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

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 в 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.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4.3 Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Профилактика спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. 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.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег 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.*

Раздел 6. Основы фотографии

6.1 Жанры в фотографии

Портрет, натюрморт, пейзаж, архитектура, репортаж, жанровая фотография, интерьер репродукция.

Практические занятия. Фотосъемка. Работа с компьютером

6.2 Особенности пейзажной съемки

Образ пейзажа. Летний пейзаж, зимний пейзаж, ландшафтный и городской пейзаж, архитектура. Повторение основ композиции в пейзажной фотографии. Основные понятия и значения ракурса, перспективы и фрагмента при съёмке пейзажа.

Практические занятия

Выполнение основных правил построения кадра в пейзаже. Самостоятельная съёмка пейзажа Самостоятельное индивидуальное и коллективное фотографирование в походах, экскурсиях, на пленэре и т.д. Обработка отснятого материала.

6.3 Жанровая съёмка. Репортаж

Жанровая съёмка. Статика и динамика изображения. Поиск сюжета. Выбор оборудования.

Практические занятия

Репортажная съёмка. Обработка материала. Анализ.

1.4. Планируемые результаты - знания, умения и навыки учащихся по программе « Туристы-проводники» 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Знания	Умения, навыки
1.	Туристская подготовка	Основные сведения об истории развития туризма, роли туризма в становлении личности. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению 1-3 дневного похода. Перечень личного и группового снаряжения. Меры безопасности при обращении с огнем. Порядок подготовки к походу. Основные требования к продуктам. Принцип составления меню. Перечень должностей в группе. Основные обязанности. Основные правила движения на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий. Правила их преодоления. Меры безопасности при проведении занятий. Порядок подведения итогов похода. Основные сведения по проведению туристских соревнований	Составление перечня личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением. Выбор места для бивака. Установка палатка. Разведение костра, заготовка дров. Составление плана похода. Подготовка снаряжения. Составление меню Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям. Соблюдение правил движения. Преодоление препятствий. Использование самостраховки на несложных препятствиях. Вязание узлов.
2.	Топография и ориентирование	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа. Стороны горизонта Понятие азимута. Устройство компаса. Четыре действия с компасом Понятие ориентиров. Способы измерения расстояния. Использование курвиметра. Способы ориентирования в походе. Движение по азимуту. Движение по легенде. Определение сторон горизонта. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение условных знаков. Определение рельефа по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Измерение расстояний по карте и на местности. Определение ориентиров, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и предметам. Построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.	Краеведение	<p>Общие сведения о городе Кемерово: природных особенностях, истории, населении, экономику, известных людях.</p> <p>Структура программа «Живи, Кузнецкая земля!», «Наш город – наш дом». Календарь массовых мероприятий.</p> <p>Популярные туристские маршруты в окрестностях город Кемерово, экскурсионные объекты, музеи. Перечень литературы о районах путешествия.</p>	<p>Работа с картой города. Сбор краеведческого материала.</p> <p>Выполнение краеведческих заданий</p> <p>Изучение краеведческих объектов.</p>
4.	Основы здорового образа жизни и первая доврачебная помощь	<p>Понятия о гигиене физических упражнений, спорта и ее значение. Понятие о личной гигиене. Сущность закаливания Влияние вредных привычек.</p> <p>Перечень основных медикаментов походной аптечки. Назначение и дозировка основных препаратов.</p> <p>Перечень основных травм в туристском походе. Способы обеззараживания воды.</p> <p>Приемы и способы транспортировки пострадавшего. Способы иммобилизации</p>	<p>Комплекс физических упражнений.</p> <p>Применение средств личной гигиены. Подбор одежды и обуви для тренировок.</p> <p>Составление списка походной аптечки.</p> <p>Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.</p> <p>Изготовление носилок, волокуш.</p> <p>Правильная транспортировка пострадавшего.</p>
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование функций органов дыхания. Значение и содержание врачебного контроля Субъективные данные самоконтроля. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки.</p> <p>Роль и значение специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов.</p>	<p>Прохождение врачебного самоконтроля Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.</p> <p>Спортивные игры. Освоение способов плавания.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.</p>
6.	Основы фотографии	<p>Устройство фотокамеры. Виды и жанры фотографии Режимы и возможности цифровых камер.</p>	<p>Уметь пользоваться современной фототехникой. Уметь использовать комплект необходимого оборудования для фотографа: фотосумку, светофильтры, штативы, моноподы.</p>

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Знания	Умения и навыки
1.	Туристская подготовка	<p>Роль туристских походов. История освоения России. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. История детского туризма.</p> <p>Характеристика видов туризма. Самодельный, экскурсионный, международный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. Требования к туристскому снаряжению. Специальное снаряжение. Требования к месту бивака. Правила оформления маршрутной документации. Режим питания в походе. Способы уменьшения веса дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Должности в туристской группе. Функции членов группы по должностям. Понятие о технике и тактике в туристском походе. Характеристика естественных препятствий. Способы преодоления препятствий.</p> <p>Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: объективные и субъективные. Роль маршрутно-квалификационной комиссии воценки подготовленности группы. Причины возникновения аварийных ситуаций. Порядок организации поиска группы, нарушившей контрольные сроки.</p>	<p>Подготовка снаряжения к походу 1 категории сложности. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения. Заточка и развод пилы. Усовершенствование пил и топоров для похода. Составление ремонтного набора. Подбор снаряжения и оборудования для краеведческой работы. Подгонка личного снаряжения.</p> <p>Организация бивака в безопасной зоне. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Составление плана-графика похода. Составление меню, списка продуктов на день и на весь поход. Ведение записей о прохождении маршрута.</p> <p>Преодоление естественных препятствий. Определение характера опасности. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев.</p> <p>Дисциплинированность. Владение современными способами и средствами страховки. Выживание в экстремальных условиях. Ремонт туристского снаряжения.</p>
2.	Топография и ориентирование	<p>Обязанности туриста-проводника. Роль проводника в походе. Понятие о географической карте, географических координатах. Современные технологии создания топографических карт. Виды топографических карт. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Устройство компаса. Правила пользования им. Способы измерения расстояний на карте и местности. Способы ориентирования в условиях отсутствия видимости. Виды соревнований по ориентированию. Туристское ориентирование.</p>	<p>Подбор и хранение картографического материала. Уточнение карты маршрута. Проведение глазомерной съемки. Определение масштаба карты. Определение географических координат. Чтение топографических и спортивных карт. Построение профиля маршрута. Определение по горизонталям форм рельефа. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет. Прохождение азимутальных дистанций. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки (оврага). Движение по легенде. Определение места своего нахождения по карте. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому ориентированию.</p>

3.	Краеведение	Сведения о природных особенностях (климате, растительном и животном мире, рельефе, геологическом строении, полезных ископаемых) истории, экономике, культуре Кузбасса. Транспортные магистрали Туристские возможности Кемеровской области., экскурсионные объекты, музеи. Планирование Маршрута с учетом посещения интересных мест. Порядок выполнения краеведческих Заданий на маршруте.	Работа с физической, климатической, геологической, экономической и др. картами Кемеровской области. Разработка экскурсионного маршрута и сбор краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Изучение краеведческих объектов.
4.	Основы здорового образа жизни и первая доврачебная помощь	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Роль закаливания Состав походной аптечки. Личная аптечка туриста. Дозировка препаратов. Лекарственные растения. Заболевания и травмы. Правила оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях в туристском походе. Определение способа транспортировки пострадавшего	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор медицинской аптечки (групповой, личной). Сбор, обработка и хранение лекарственных растений. Применение медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Изготовление средств транспортировки и транспортировка пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Органы дыхания. Самоконтроль. Применение спортивного массажа.	Комплекс физических упражнений. Ведение дневника самоконтроля. Проведение спортивного массажа. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Плавание. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.
6.	Основы фотографии	Знать правила композиции в фотографии, основы композиции в разных жанрах: портрет, пейзаж, макросъемка.	Уметь применять различные техники съемки

3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Знания	Умения и навыки
1.	Туристская подготовка	<p>Особенности личного и группового снаряжения туриста пешеходника и туриста лыжника. Общие требования к нему. Страховочное снаряжение. Правила безопасности при обращении со специальным снаряжением. Правила организации туристского быта в пешеходном и лыжном походе. Особенности бивака на дневке и полудневке. Сложные участки маршрута, правила их преодоления. Правила заполнения маршрутной документации. Правила организации питания в пешем и лыжном походе. Использование сушеных и сублимированных продуктов. Способы пополнения продуктов в пути. Основные характеристики равнинных и горных рек. Способы организации переправ. Правила движения по снежникам, лавиноопасным склонам, снежным мостам. Особенности других видов туризма</p>	<p>Подбор снаряжения туриста пешеходника и туриста лыжника. Работа с примусом и малогабаритной печкой. Изготовление и ремонт снаряжения туриста пешеходника и туриста лыжника. Изготовление лавинного шнура. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений. Установка зимней палатки. Заготовка дров в зимних условиях. Изучение сложных участков маршрута. Составление плана подготовки к путешествию. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов. Участие в контрольных сборах. Организация питания в пути, населенных пунктах. Приготовление пищи на костре в зимних условиях. Технически грамотное преодоление препятствий в пешем и лыжном походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей. Составление отчета о походе с описанием локальных препятствий.</p>
2.	Топография и ориентирование	<p>Виды топографических карт. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Изображение горного рельефа на карте. Понятия об абсолютной и относительной высоте. Способы определения крутизны склонов. Особенности ориентирования в зимнем походе. Качественные характеристики компасов. Особенности ориентирования в ночное время. Основные причины потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях по ориентированию. Тактические действия спортсмена в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила соревнований по виду «Контрольный туристский маршрут». Необходимая документация. Правила обеспечения безопасности.</p>	<p>Определение масштаба карт при отсутствии данных. Составление схем и кроки. Работа с картами разного масштаба. Копирование различных участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина. Прохождение маршрута с помощью крупномасштабных карт. Ориентирование на местности в зимних условиях. Оценка пройденного пути по времени движения. Восстановление ориентировки. Участие в соревнованиях по ориентированию в качестве судьи и участника. Участие в содействии соревнованиям по виду «Контрольно-туристский маршрут» в составе различных бригад.</p>

3.	Краеведение	Краткая характеристика соседних с Кемеровской областью регионов. Сведения о природных особенностях (климате, растительном и животном мире, рельефе, геологическом строении, полезных ископаемых) истории, экономике, культуре. Транспортные магистрали, туристские возможности экскурсионные объекты, музеи. Планирование Маршрута с учетом посещения интересных мест. Порядок выполнения краеведческих Заданий на маршруте.	Работа с физической, климатической, геологической, экономической и др. картами России. Разработка маршрута по регионам, граничащим с Кемеровской областью. Сбор краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Изучение краеведческих объектов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, а также мест стоянок.
4.	Обеспечение безопасности	Общая гигиеническая характеристика тренировок. Понятие о закаливании организма. Меры по профилактики характерных для различного вида туризма заболеваний. Понятие об акклиматизации. Правила проведения общего, местного и точечного массажа. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе. Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности. Порядок проведения поисково-спасательных работ. Основные правила и приемы оказания первой помощи.	Закаливание организма. Приемы массажа. Участие в проведении профилактических работ по обеспечению безопасности массовых туристско-краеведческих мероприятий. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Оказание первой помощи при переломах, ранах, кровотечениях, травмах в области живота, головы и туловища. Иммобилизация пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Транспортировка пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Значение и содержание врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Плавание. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.
6.	Основы фотографии	Знать жанры в фотографии. Знать особенности пейзажной съемки.	Уметь делать жанровую съемку. Репортаж.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график
(в приложении)

Условия реализации программы

Перечень необходимого группового снаряжения для занятий объединения
«Турист-проводник»

1. Палатка «Зима»	1 шт.
2. Палатки летние	5 шт.
3. Тент на палатку	Комплект
4. Пила двуручная	1 шт.
5. Топор	2 шт.
6. Секундомер	2 шт.
7. Компас жидкостный	5 шт.
8. Котелки (варочная посуда)	Комплект
9. Рукавицы костровые	3 пары
10. Аптечка мед.	Комплект
11. Лопата лавинная	5 шт.
12. Веревка основная (40 м.)	5 шт.
13. Веревка основная (30 м.)	3 шт.
14. Петли (прусики) веревка 6-8 мм.	Комплект
15. Система страховочная	Комплект
16. Карабин туристский с муфтой	50 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
18. Картографический материал	Комплект
19. Призмы, компостеры и планшеты (летние и зимние) для ориентирования на местности	Комплект
20. Курвиметр, транспортир, рулетка, лента мерная	Комплект
21. Термометр	1 шт.
22. Часы	2 шт.
23. Фото и видео аппаратура	Комплект

Перечень необходимого личного снаряжения для занятий объединения
«Турист-проводник»

1. Рюкзак (анатомический или станковый)	1 шт.
2. Рюкзачок для туристских прогулок	1 шт.
3. Туристские ботинки	1 комплект
4. Обувь спортивная типа шиповок	1 комплект
5. Теплое нижнее белье	1 комплект
6. Одежда, соответствующая сезону	1 комплект
7. Ветрозащитный костюм	1 шт.

8. Спортивный тренировочный костюм	1 шт.
9. Головной убор	1 шт.
10. Туристский коврик	1 шт.
11. Спальный мешок	1 шт.
12. Компас	1 шт.
13. Лыжи туристские , полужесткие крепления, палки лыжные	1 комплект
14. Лыжи беговые, жесткие крепления, палки	1 комплект
15. Лавинный шнур	1 шт.
16. Накидка от дождя	1 шт.
17. Столовые принадлежности	1 комплект
18. Умывальные принадлежности	1 комплект
19. Каска	1 шт.
20. Фонарь	1 шт.
21. Фляжка (1 – 1,5 л.)	1 шт.
22. Блокнот, ручка	1 комплект
23. Индивидуальная аптечка	1 комплект

Формы аттестации

Механизм оценки результатов складывается из нескольких параметров. Глубину и объем знаний по разделам программы можно оценить с помощью различных типов заданий от репродуктивного до творческого уровней. Формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, фестивали, походы выходного дня и т.д.

Основным критерием практических умений и навыков являются критерии, предъявляемые к участникам зачетных степенных или категорийных походов (других туристско-краеведческих мероприятий: лагерь, слет, учебно-тренировочные сборы, соревнования).

Оценочные материалы

Тестирование «Знаешь ли ты свой город и край» (по теме: «Краеведение»)

Цель: проверка уровня краеведческих знаний учащихся.

За каждый правильный ответ участник получает 1 балл. При наличии нескольких правильных вариантов ответа на один вопрос, участник получает 1 балл за каждый. **Внимание!** Выделите правильные ответы подчеркиванием или округлением. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов.

А. Знаешь ли ты свой город?

1. В каком году в географическом атласе С.Ремезова была указана деревня Щеглово?

1658 1701 1860 1907

2. Когда и кем в г. Щегловске была создана «Автономная индустриальная колония»?

1918 1934 1921 1940
Волков Чихачев Рутгерс Щуровский

3. 27 марта г. Щегловск был переименован в город Кемерово. В каком году это произошло?

1920 1926 1932 1938 1944

4. Какие промышленные предприятия были эвакуированы в наш город во время Великой Отечественной войны?

«Карболит» (АО ТОКЕМ) ЭТЗ (АО ЗЭТА)

«Химволокно» «Химпром»

Электромеханический «Спектр» (АКЗ)

5. Кому был поставлен первый памятник в городе Кемерово?

Волкову Ленину Кирову Пушкину

6. Сколько ж/д и авто мостов в черте городе Кемерово?

4 6 8 10

7. Кем из покорителей космоса на Алее Героев посажены липы ?

Леонов Воынов Терешкова Желобов Титов

8. Кто из героев – кузбассовцев был летчиком – испытателем ?

Сарыгин Трофимов Двужильный Васильев Бабанский

9. Кто из героев – кузбассовцев отличился на Даманском ?

Сарыгин Трофимов Двужильный Васильев Бабанский

10. Сколько проспектов в нашем городе ?

7 8 9 10 11

11. Старейший кинотеатр города ?

Аврора Москва Космос Юбилейный

Б. Знаешь ли ты свой край ?

1. Кто из русских ученых назвал наш край Кузбассом ?

Ломоносов Обручев Ферсман Лутугин Чихачев

2. В каком году образовалась Кемеровская область?

1901 1920 1932 1943

3. 5 марта 1943 года вышел первый номер областной газеты .Как она называлась?

«Шахтерский огонек» «Вперед к коммунизму»
«Кузнецкий край» «Кузбасс»

4. Перед вами фамилии спортсменов с мировым именем. Какими видами спорта они занимались?

Глебова	Спортивная ходьба
Филатова	Коньки
Иваненко	Гимнастика
Воронин	Борьба
Манеев	Штанга

5. Коренное население Кузбасса /

Телеуты татары шорцы казахи монголы

6. Наш земляк – великий русский поэт, член Союза писателей СССР, воспевший в своих произведениях свою малую Родину. Кто это? Где он родился ?

Киселев Юров Федоров Небогатов
Шестаково Марьевка Гурьевск Топки Кемерово

7. Жизнь и деятельность писателя Достоевского связана с одним из кузбасских городов. С каким?

Кемерово Междуреченск Новокузнецк Прокопьевск

8. Кемеровская область является одной из самых густонаселенных территорий Сибири. Численность населения области ?

Около 1 млн.чел около 2 млн. чел. Около 3 млн. чел.

Около 4 млн. чел.

9. Какие минеральные воды открыты в Кузбассе ?

Терсинка Славянская Борисовская Смирновская Тенеш

***“Основы здорового образа жизни.
Оказание первой доврачебной помощи”***

Тест-опрос «Походный доктор».

Цель : выявление знаний воспитанников по вопросам оказания первой доврачебной помощи.

Участник выбирает из предложенных вариантов правильные ответы и выделяет их подчеркиванием. За каждый правильный ответ – 1 балл. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов.

1.) Сколько времени может находиться инородное тело под кожей, так чтобы не возникло воспаления и нагноения.

- а) до 3-х часов;
- б) от 3-х до 10-и часов;
- в) более 10 часов.

2.) Вам необходимо оказать помощь при отравлении щелочными ядами (нашатырный спирт, отбеливатели для белья и т.п.), что вы предпримете:

- а) вызовите рвоту у пострадавшего;
- б) напоите пострадавшего лимонным или апельсиновым соком;
- в) напоите больного молоком, а затем раствором пищевой соды.

3.) Вам необходимо оказать помощь при отравлении кислотными ядами (уксусная кислота, соляная кислота и т.п.), что вы предпримете.

- а) вызовите рвоту у пострадавшего;
- б) напоите пострадавшего лимонным или апельсиновым соком;
- в) напоите больного молоком, а затем раствором пищевой соды.

4.) Какую помощь вы окажете при попадании в ухо насекомого.

- а) попытаетесь извлечь насекомое пальцем;
- б) попытаетесь извлечь насекомое пинцетом;

- в) закапаете в слуховой проход слегка подогретое подсолнечное масло.**
- 5.) Что необходимо сделать в первую очередь при переломах, растяжениях, разрывах связок и хрящей.
- а) приложить холод к травмированному месту;
 - б) иммобилизовать повреждённую конечность;**
 - в) наложить жгут выше травмированного места.
- 6.) Вас укусило насекомое, вызвав отёк, покраснение кожи, боль и зуд. Что вы предпримете, если у вас не оказалось противоаллергических лекарств.
- а) будете расчёсывать место укуса;
 - б) будете держать укушенное место в горячей воде;
 - в) поместите укушенное место под холодную воду.**
- 7.) Ядовитая змея отличается от неядовитой:
- а) размерами;
 - б) окраской;
 - в) расположением и строением зубов.**
- 8.) Как вы начнёте оказывать помощь при обморожениях.
- а) начнёте массировать и растирать обмороженные места;
 - б) поместите обмороженный участок под тёплую воду;
 - в) дадите пострадавшему тёплые напитки.**
- 9.) Какую помощь вы окажете при порезах и ссадинах.
- а) щедро обработаете рану йодом, спиртом или зелёной, а затем прижмёте поражённый участок пальцами так, чтобы они располагались на куске чистой ткани;
 - б) промоете рану чистой проточной водой с обычным мылом, а затем прижмёте поражённый участок пальцами так, чтобы они располагались на куске чистой ткани;**
 - в) примените к поражённому участку холод.
- 10.) Что предпринять в первую очередь при ушибе.
- а) приложить лёд или холодный компресс к месту ушиба;**
 - б) наложить асептическую повязку на место ушиба;
 - в) обеспечить неподвижность ушибленного участка.
- 11.) Что вы предпримете при ожогах.
- а) будете обильно смазывать обожжённые места различными мазями;
 - б) обложите обожжённое место холодом;**
 - в) наложить асептическую повязку на место ожога.

Методические материалы

Основы туристской подготовки «Туристские маршруты».

Цель: выявление практических туристско-краеведческих умений и навыков учащихся.

1. К Суховскому озеру. (Пешеходный и лыжный)

Это очень простой маршрут. Многократно по нему проходили учащиеся многих школ Ленинского района областного центра. Он по силам даже мальчикам 3-5 классов. Здесь нередко проводятся школьные туристские слеты и соревнования. Озеро протянулось на несколько сот метров вдоль обрывистого левого берега реки Томи. Поход к озеру удобнее начинать от Ленинского проспекта. Деревня Сухово, расположенная недалеко от озера, связана с городом автобусным сообщением (Маршрут №144). Школьники могут вести наблюдения за замкнутыми водоемами, провести фотосъемки пригородных пейзажей. Купаться не следует. Протяженность маршрута 5-6 км. Продолжительность 5-6 часов.

2. К поселку металлплощадка. (Пешеходный)

От Ленинградского проспекта по проселочной дороге туристы выходят к речке Сухой. Расстояние около 2 км. Вода для питья не пригодна. В устье этой речки проводятся туристские слеты и соревнования. Не следует рвать первоцветы. Они уже исчезают в районе пригорода. От речки по тропинке вдоль левого берега реки Томи идти вверх по течению реки. Открывается красивый вид на пойму реки. Тоже Журавлиный бор, поселок Жургавань. Вдали видим Елыкаевский бор. Металлплощадка большой населенный пункт, в котором более тысячи жителей. Здесь есть медпункт, клуб, магазин, школа. Хорошие спортивные традиции у учащихся местного совхоза - техникума. От центра поселка к железнодорожному вокзалу Кемерова регулярно ходит автобус №104. В походе по этому маршруту можно вести наблюдения на обрывистых берегах Томи. По берегу есть родники. Сырую воду из реки Томи пить не рекомендуется. Её следует кипятить. Продолжительность маршрута 12-

14км. Продолжительность один день. Рекомендуется для учащихся 7-8 классов.

3. По Рудничному бору. (Пешеходный и лыжный)

Рудничный бор - сохранившийся островок естественной Барзасской тайги. Здесь можно продолжить маршруты от 5 до 15 км. В бору порядка 20 памятников истории и природы: “Горелая гора”, “Красная горка”, Аллея ветеранов сибирских стрелковых дивизий. Бор, а с 1975г. парк имени Победы, соединен с городом Кузнецким мостом построен в 1952г. и Кузбасским в 1983г. На восточной окраине бора, носящим красивое название “Красноярский борок” находится горнолыжный клуб “Виразж”, дельтодром. Удобен для жителей Рудничного района. Рекомендуется для учащихся 2-9 классов.

4. По Журавлиному бору. (Пешеходный)

Журавлинный бор расположен за речкой Люскус на обрывистом коренном правом берегу Томи. Бор пересекает речка Лямгус, впадающая в р.Томь, у конечной остановки автобусного маршрута №168. Многие годы бор принимает туристские группы и команды слетов и соревнований. Популярно место - стоянка, получившие название в обиходе туристов “Зеленое кафе”. На берегу Томи оборудован скалодром для тренировки скалолазов, альпинистов и горных туристов. В обиходе туристов есть даже название: “Большая стенка”, “Малая стенка”. В Журавлином бору есть несколько родников. В последние годы на бор ведется неистовое наступление садоводов-мичуринцев из Кемерова и поселка шахты Лапичевской. Протяженность маршрута 12-15 км. Продолжительность 1-2 дня. Сезонность - с апреля по октябрь. Удобен для жителей Рудничного, Центрального, Ленинского районов. Рекомендуется для учащихся старших классов.

5. По Елыкаевскому бору. (Пешеходный)

У большого пригородного села Елыкаево раскинулся Елыкаевский бор. На западе его ограничивает река Томь и на востоке речка Большая Промышленная (Промышленка). На правом берегу Промышленки, на продуваемом ветром бугре, разместилась деревня Силено, основанная в 1791г. До недавних пор - это центральная усадьба совхоза “Силинский”. Правда, в связи с перестройкой возможны изменения в названии хозяйств. Здесь есть клуб, отделение связи, медпункт, магазин. В годы застоя в бору разместились курортные учреждения, базы отдыха (санаторий “Шахтер

Кузбасса”, “Солнечный”) и т.д. Здесь же разместилось лесничество. На берегу Промышленки проводились слеты соревнования по ориентированию. Но были случаи нападения деревенских хулиганов на туристов. Последние годы интерес к посещению Елыкаевского бора утих. Затихла и туристская работа в селе. Из Кемерова до Елыкаево, Силино можно доехать от железнодорожного вокзала автобусами №164, 165, 166/167 и другими. Протяженность пеших походов 8-10 км, автобусом около 50 км. Продолжительность 1-2 дня. Для учащих старших классов. Задание: собрать материал об истории села Елыкаево и развитии туризма в этом населенном пункте.

6. По долине речки Осиновки. (Пешеходный, лыжный)

Интересный маршрут от Журавлиного бора до деревни Андреевка по долине речки Осиновки - притока речки Большая Промышленка. На левом берегу Осиновки раскинулась настоящая тайга, а правый берег распахан. Здесь проложена дорога, а с недавних пор этот район осваивают садоводы-мичуринцы. В последнее время на берегу Осиновки были еще несколько деревень: Понт Казиновка. Но они стали неперспективными и исчезли с лица земли. В Андреевке построили новое здание школы, рядом планируется строительство Петровской ТЭЦ. Андреевка основана в 1891г., а деревни Осиновка более древняя. Она основана в 1720г., еще до того времени, как рудознатец Михайло Волков обнаружил слой каменного угля на правом берегу Томи. Осиновка - родина председателя федерации туризма Кемерова - Сергея Григорьевича Соловьева. Осиновка находится в километре от автострады Кемерово-Старочервово. Протяженность маршрута требует хорошей физической подготовки и умение ориентироваться по карте, компасу и местным приметам. Сложность с питьевой водой, так как речка Осиновка загрязнена сбросами бытовых отходов селян. Протяженность 16-20 км. Продолжительность - 2 дня. Удобен для жителей Рудничного района. Маршрут рекомендуется для старшеклассников, учащих колледжей и училищ.

7. К “Горячему ключу”. (Пешеходный, лыжный)

В трех километрах от санатория “Горячий ключ”, что находится у деревни Тебеньковка, есть экскурсионный объект, известный у туристов как “Горячий ключ”. От деревни Тебеньковки ходит рейсовый автобус. Активная часть похода начинается от ручья Лыжного. Сохранились стволы деревьев туристские маркировки. Весной вдоль тропы масса первоцветов кандыков, медуниц, сон-травы. Но много и клещей. Поэтому

здесь лучше ходить во второй половине лета и осенью. Можно увидеть следы медведя, встречаются барсуки. Порадуют глаз огоньковые поляны. Протяженность маршрута 7-8 км. Продолжительность 1 день. Требуется хорошая подготовка, умение ориентироваться в тайге. Задание: собрать материал по истории турбазы “Юность”.

8. По Старочервовскому бору. (Пешеходный, лыжный)

В 40км. от Кемерова, вверх по Томи находится один из наиболее красивых и больших пригородных сосновых боров. Старочервовский бор окружает деревни Ляпка и Старочервова - центральную усадьбу товарищества “Луговой”. У деревни, в простонародье “Старые Черви” впадает речка Ляпка. Деревня Старочервова основана в 1829г. Здесь магазин, клуб. Рядом с клубом установлен памятник жителям деревни, погибшим в годы Великой Отечественной войны. В последние годы памятник стал ветшать. Летом 1993г. юные туристы турлагеря “Радуга” под руководством педагогов дополнительного образования Ю.А.Кувшинова отремонтировали разрушающуюся мраморную плиту с именами погибших селян. В бору расположена турбаза “Томь”, основанная в 1965г. из останков парохода Карл Маркс, в прошлом Андрей Первозванный. В 1991г. турбаза “Радуга” приняла первых юных туристов, а в июле 1993 года уже работали три смены лагеря по 10 дней каждая. Отдохнули 150 кемеровчан. Рядом базы “Дзержинец” и “Пламя”. В бору можно проложить несколько маршрутов от 7 до 25 км.

- по долине речки Ляпка;
- по долине речки Промышленная;
- к Черным озерам на излучине Старочервовской речки.

В Старочервова три раза в день курсирует автобус №165, а в деревни Упоровка и Воскресенка ходит автобус № 166/167. Выходит из автобуса №165 на остановке “Турбаза”, и 166/167 у остановки “Развилка”. Рекомендуется приобретать путевки на базу отдыха и на полигон “Радуга”.

9. По Верхотомскому бору. (Пешеходный)

Старинное село Верхотомское (Верхотомка) основана казаками из Томска в 1657 году как Верхотомский острог. От острога кроме названия ничего не сохранилось до нашего времени. Устарел и закрыт Верхотомский дом отдыха. Проезд до села осуществляется автобусом или теплоходом “Заря”. В 1977г. здесь проводились зональные соревнования по ориентированию сильнейших команд Сибири, Южного Урала и Дальнего Востока по спортивному ориентированию по маркированной

трассе. Интерес для юных геологов представляют скальные обнажения на реке Томь. Изогнутые пласты горных пород говорят о том, что данный район претерпел сильное сжатие земной коры. У скал можно собрать образцы горных пород. Полезно знать историю села. Маршрут протяженностью 8-10км. Продолжительность - 1 день. Удобен для жителей Кировского района областного центра. Рекомендуются для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

10. По Мазуровскому бору. (Пешеходный, лыжный)

Район дома отдыха ГРЭС и пионерского лагеря “Березка” можно назвать колыбелью спортивного ориентирования Кемерово. Рельеф местности более благоприятен, чем, к примеру, у деревни Тебенковки, где часто проводились областные соревнования. А здесь в долине речки Большая Камышная у деревни Топки проводились городские, областные и даже республиканские (в 1977г.) соревнования ориентировщиков. Есть спорткарта этого района. От деревни Мазурово можно доехать рейсовым автобусом №121, а также автобусом №102 Кемерово-Топки. По тропе, проложенной вдоль речки Большая Камышная (Камышенка) можно совершить поход до дома отдыха ГРЭС из деревни Топки. Весной 1999г. юные туристы ЦДЮТ проводили экологическую экспедицию в этот район. Протяженность 8-10км. Продолжительность 1 день.

«Топографическая подготовка»

В достижении мастерства преодоления трасс по спортивному ориентированию немаловажную роль играет память ориентировщика. Для этого разработаны специальные упражнения.

Упражнение «Корректирующий текст»

Цель: развитие интенсивности, распределения, переключения и устойчивости внимания.

Интенсивность внимания. На опробование дается 30 секунд, на зачет – 1 минута. По сигналу «МАРШ!» открыть лист с «корректирующим текстом» и начать отыскивать и зачеркивать сочетания букв « ВС». Зачеркивать найденные сочетания букв надо дробной чертой (сверху-налево-вниз). Текст просматривать последовательно, строка за строкой, начиная с первой (верхней). Работать следует как можно быстрее, но в то же время без ошибок: ни одного требуемого сочетания букв не пропускать, ни одного ненужного не вычеркивать. По сигналу «СТОП!» работу сразу же прекратить и вертикальной чертой отметить последнюю букву.

Распределение внимания . На опробирование дается 1 минута, на зачет – 2 минуты. По сигналу «МАРШ!» необходимо сочетание «ВС» зачеркивать сверху-налево-вниз, а сочетание «АИ» подчеркивать.

Переключение внимания. На опробирование дается 1 минута. На зачет – 2 минуты. По сигналу «МАРШ!» необходимо начать отыскивать и зачеркивать наклонной чертой сверху-налево-вниз сочетание «СХ». Через 30 секунд по сигналу «Черта ВС !» поставить на месте окончания вертикальную черту и тотчас же, не останавливаясь, зачеркивать тем же способом сочетание «ВС». Еще Через 30 секунд после нового сигнала «Черта «СХ» сделать вертикальную черту и перейти к зачеркиванию сочетания «СХ». Наконец, спустя еще 30 секунд после следующего сигнала «Черта ВС», поставить, как указано, вертикальную черту и продолжать работу, отыскивая и зачеркивая сочетание «ВС».

Устойчивость внимания. На опробирование дается 2 минуты, на зачет – 10 минут. Необходимо как можно быстрее и точнее вычеркивать сочетание «ВС», подчеркивать «АИ», а «СХ» обводить кружком.

Показатели интенсивности, переключения, распределения и устойчивости внимания подсчитываются по формуле:

$$И = a (б-в) / б,$$

где а – общее число букв в просмотренном тексте, б – число сочетаний, которые должны быть вычеркнуты, в – общее число ошибок (сумма пропущенных сочетаний и излишне зачеркнутых).

Как показывают исследования, систематические упражнения значительно улучшают наглядно-образную память ребенка.

ЕАИ ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН НСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК
ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН КВСНХ ВСНК ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ
ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН ВНСХ ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН
КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН
КСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН КВСНХ ВКСНХ ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА
ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН
ВНСХ ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ
КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН КНВСХ ИАЕ ВСХК ЕАИ ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ
ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН НСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН
КВСНХ ВСНК ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА
ЕАИ ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН НСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК
ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН КВСНХ ВСНК ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ
ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН ВНСХ ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН
КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН
КСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН КВСНХ ВКСНХ ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА
ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН

ВНСХ ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ
КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНСВХ ВСХН КНСВХ ИАЕ ВСХК ЕАИ ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ
ВХСН ВНСХ ВСХК КНСВХ ВСХН НСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН
КВСНХ ВСНК ВСХН ЕАИ КСВНХИЕА

«Туристская песня»

Цель : познакомить учащихся с движением авторской песни.

Юрий Визбор

Домбайский вальс

Лыжи у печки стоят,
Гаснет закат за горой,
Месяц кончается март,
Скоро нам ехать домой.
Здравствуйте, хмурые дни,
Гордое солнце, прощай!
Мы навсегда сохраним
В сердце своем этот край

Нас провожает с тобой
Гордый красавец Эрцог,
Нас ожидает с тобой
Марево дальних дорог.
Вот и окончился круг.
Помни, надейся, скучай.
Снежные флаги разлук
Вывесил старый Домбай.

Что ж ты стоишь на тропе?!
Что ж ты не хочешь идти?!
Нам надо песню допеть,
Нам надо меньше грустить.
Снизу кричат поезда.
Правда, кончается март.
Ранняя всходит звезда
Где-то лавины шумят

Юрий Кукин

Говоришь, чтоб остался я,
Чтоб опять не скитался я,
Чтоб восходы с закатами
Наблюдал из окна.
А мне б дороги далекие
И маршруты нелегкие,
Да и песня в дорогу мне,
Словно воздух, нужна.

Чтобы жить километрами,
А не квадратными метрами.
Холод, дождь, мошकारа, жара-
Не такой уж пустяк.
И чтоб устать от усталости,
А не от собственной стрости,
И грустить об оставшихся,
О себе не грустя.

Пусть лесною Венерою
Пихта лапкой по нервам бьет,
Не на выставках – на небе
Изучать колера.
И чтоб таежные запахи,
А не комнаты затхлые,
И не жизнь кабаках – рукав
Прожигать у костра.

Список литературы для педагогов

1. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Варламов, В. Т., Карзалов, С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования [Текст] / В. Т. Варламов, С. А. Карзалов. - М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
3. Веретенников, Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков [Текст] / Е. И. Веретенников // Методические рекомендации. – М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Горяева, О. А., Ионов, Ю. И. Очерки самодеятельного туризма в Кемеровской области [Текст] / О. А. Горяева, Ю. И. Ионов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006.- 69с.
6. Губаненкова, С. М. Спортивный туризм в системе образования [Текст] / С. М. Губаненкова. -СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. -196 с.
7. Губаненкова, С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / С. М. Губаненкова. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
9. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014.
10. Дрогов, И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме [Текст] / И. А. Дрогов // Монография.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196 с.

11. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М. Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
12. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
13. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
14. Константинов, Ю. С., Маслов, А.Г. Туризм и краеведение [Текст] / Ю.С. Константинов, А. Г. Маслов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2013.
15. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Константинов, Ю. С., Куликов, В. М. Педагогика школьного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Издание 2-е, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся / учебно-методическое пособие.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
18. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001
19. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
20. Константинов, Ю.С. Туристы-проводники: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2000
21. Константинов, Ю. С., Шур, Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. [Текст] / Ю. С. Константинов, Г. В. Шур. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
22. Константинов, Ю. С., Огородников, Б. И., Елизаров В. Л., Лосев, А. С. [Текст] / Ю. С. Константинов, Б. И. Огородников, В. Л. Елизаров, А. С. Лосев // Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК, 2003.

23. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600с.
24. Константинов, Ю.С., Усков, С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. [Текст] / Ю.С. Константинов, С. В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
26. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.
28. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
29. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Владос, 2013.
30. Маслов, А. Г., Константинов, Ю.С., Латчук, В.Н. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук // Учебник для вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
31. Маслов, А. Г. Школа безопасности [Текст] / А. Г. Маслов // Программа участников движения. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
32. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. -148 с.
33. Миндель, А. Я. Дорогу осилит идущий [Текст] / А. Я. Миндель // Клубная работа, туризм, экология. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010
34. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.:ФЦДЮТиК, 2012.
35. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.

36. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
37. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
38. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
39. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А. - М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
40. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
41. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
42. Программы дополнительного образования детей. [Текст] / Выпуск №1 // Развивающие игры. - М.: Советский спорт, 2012.
43. Программы дополнительного образования детей [Текст] / Выпуск №2 // Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт, 2012.
44. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2011
45. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015
46. Ротштейн, Л. М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) [Текст] / Л. М. Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2013.
47. Самарина, И. А. Юные туристы-экологи [Текст] / И. А. Самарина // Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
48. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
49. Самохин, Ю. С., Самохина, Т. А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина. - М.: Педобщество, 2005.

50. Смирнов, Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм [Текст] / Д. В. Смирнов // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. - М.: Советский спорт, 2012.
51. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК, 2013.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы [Текст] / Сборник статей. - М.: ЦДЮТиК, 2014.
54. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
55. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
56. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
57. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010
58. «Школа безопасности» [Текст] / Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
59. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК,2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК,2005
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
10. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
12. Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.

13. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.:ФЦДЮТиК, 2012.
14. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
15. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
16. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
17. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
18. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
20. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
21. Скалон, Н. В. Рыбы Кемеровской области [Текст] / Н. В. Скалон. – Кемерово: ООО «Скиф» : ИПП «Кузбасс», 2009.-112 с.
22. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
23. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
24. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.
25. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010