Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:16:05 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТ КУЗБАССА»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчики:
Петров Евгений Александрович
Петрова Татьяна Николаевна
Осипова Галина Викторовна
педагоги дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета Протокол №2 от 23.05.2023	ПРИНЯТА На заседании педагогического совета Протокол №3 от 30.05.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской _____ А.Е. Грудинина Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТ КУЗБАССА»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчики:
Петров Евгений Александрович
Петрова Татьяна Николаевна
Осипова Галина Викторовна
педагоги дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист Кузбасса» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **туристско-краеведческой направленностью.**

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы – **разноуровневая** (1,2 г.о. – стартовый; 3,4 г.о. – базовый).

Актуальность программы обусловлена тем, что современная технократическая направленность жизни в целом и образования подрастающего поколения, в частности, выражающаяся в нарастании темпов технического прогресса, компьютеризации, активном

развитии мультимедийных технологий приводит к искусственному сужению возможностей непосредственной приобретения чувственного опыта на основе личностного переживания, тая в себе серьезную опасность изменения сознания людей. Как утверждает К. Лоренц: "Для духовного и душевного здоровья человека необходимы красота природы и красота созданной человеком культурной среды". Это суждение Нобелевского лауреата созвучно содержанию принципа гуманизации как ведущего руководящего направления российского образования, призванного "уравновешивать проблемы, вызванные нарастающими темпами технократизации общества, сохранять традиции чувственного, морально-нравственного и неразрывно с ним связанного духовного воспитания" (И.В. Ягодоская). Решению этой проблемы служат различные способы реализации содержания, форм и методов образования, одним из которых является туристско-краеведческая деятельность. Данная деятельность, учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении формируются все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи».

В последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

На здоровье детей отрицательно влияют: ухудшение экологической обстановки, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка, а также социальная напряженность в обществе, интенсификация процесса обучения. Поэтому приоритетным направлением является защита, сохранение и укрепление здоровья детей.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист Кузбасса» способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, интеллектуального, социального.

Одним из требований Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей к порядку обновления содержания и методов обучения является реализация форм организации образовательной деятельности основанная на модульном принципе. В программу «Турист Кузбасса» включены следующие модули: «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход».

Имеется запрос учащихся и их родителей на активный отдых детей в природной среде, в летний-каникулярный период. Для его удовлетворения в программу включены модули «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход»; что, несомненно, повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года.

В соответствие с запросами учащихся и родителей, один модуль, может быть заменен на другой.

Введённый в Программу раздел «Профориентация туриста» обогащает представление подростков о труде взрослых, знакомит с ещё одной профессией, и возможно увлечение ребёнка станет его будущей профессией.

Отличительные особенности программы. Основой данной программы является программа Ю.С. Константинова "Юные туристы". Изменены объем и содержание разделов,

учтены природно-географические особенности Кемеровской области. Данная Программа разработана в 1997 году и претерпела редакции в 2003, 2007, 2012, 2015, 2019, 2022 г.г.

Отличие программы от уже существующих в том, что ее реализация основана на модульном принципе представления содержания.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 7 -18 лет.

Набор учащихся в группу «Турист Кузбасса» осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребенка заниматься туристской деятельностью. При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах и год обучения. Состав групп является постоянным. В походах состав групп может быть переменным.

1 год обучения – 12 - 15 человек;

2 год обучения – 10 - 12 человек;

3 – 4 года обучения – 8 – 10 человек.

Обязательным условием приема детей в группу «Турист Кузбасса» является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям и походам.

При составлении программы учтены возрастные особенности учащихся. Для учащихся, уже имеющих подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки теоретических и практических туристско-краеведческих навыков, спортивной подготовки, соответствующего базового или продвинутого уровня.

Объем и срок освоения программы. 4г.– 1188 ч. 1г.о. – 216; 2, 3, 4г.о. – 324ч.

Количество учебных недель (в год): 36.

Форма организации образовательной деятельности – очное, очно-заочное, заочное.

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: на 1 году обучения занятия проводятся шесть часов в неделю (два раза по три часа или три раза по два часа), на 2-м, 3-м и 4-м годах обучения – девять часов в неделю (три раза по три часа). Продолжительность занятий составляет 45 минут (с 10-минутным перерывом).

Цель стартового уровня освоения содержания программы: развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, посредством туристско-краеведческой деятельности. И формирование к туристско-краеведческой деятельности устойчивого интереса.

Цель базового уровня освоения содержания программы: развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, посредством туристско-краеведческой деятельности. Совершенствование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, посредством активного включения учащихся в соревновательную деятельность и участие в походах.

Цель программы: развитие физических и нравственных качеств учащихся, формирование готовности к участию и проведению безопасных путешествий, достижению результатов в туристско-краеведческих мероприятиях.

Задачи стартового уровня:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- познакомить с культурными, природными и географическими объектами родного края;
- познакомить с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;
- научить основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- воспитывать умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;
- воспитывать физические качества;

- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;

Задачи базового уровня:

- совершенствование и применение на практике технических, тактических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования; работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- воспитывать умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;
- развивать физические качества;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- сформировать начальные навыки исследовательской работы в походе, и научить основам экологической грамотности.
- формировать представление о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	I. Основы туристской подготовки	**79**	**25**	**54**
1	Теоретические основы туризма. Вводное занятие	3	1	2
2	Туристское снаряжение	18	6	12
3	Организация туристского быта	22	6	16
4	Питание	6	2	4
5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
6	Техника и тактика туризма. Техника безопасности	12	4	8
7	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
8	Подведение итогов похода и участия в соревнованиях	6	2	4
	II. Топография и ориентирование	**38**	**10**	**28**
1.	Топография	6	2	4
2.	Спортивные карты	8	2	6
3.	Компас. Азимут. Ориентирование	8	2	6
4.	Измерение расстояний на местности и карте	4	1	3
5.	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
6.	Соревнования по спортивному ориентированию и их виды	8	2	6
	III. Краеведение	**24**	**8**	**16**
1.	Охрана природы и памятников культуры в походе. Общественно-полезная работа в походе	3	1	2
2.	Край родной – Кемеровская область	6	2	4
3.	Родной город Новокузнецк	6	2	4
4.	Туристские возможности родного края	6	2	4
5.	Обзор туристских районов России	3	1	2
	IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**24**	**7**	**17**
1.	Личная гигиена туриста, профилактика травм и заболеваний. Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2
2.	Первая доврачебная помощь в походе. Приемы транспортировки пострадавшего.	12	3	9

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Основы туристской подготовки		**79**	**25**	**54**
1	Теоретические основы туризма. Вводное занятие	3	1	2
2	Туристское снаряжение	18	6	12
3	Организация туристского быта	22	6	16
4	Питание	6	2	4
5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
3.	Походная медицинская аптечка	9	3	6
	V. Общая и специальная физическая подготовка	**48**	**4**	**44**
1.	Строение и функционирование организма человека. Физиологические основы физической культуры.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	1	31
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	1	13
	VI. Итоговое занятие	**3**	**-**	**3**
Итого:		**216**	**54**	**162**

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Основы туристской подготовки

Теоретические основы туризма. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме и о плане мероприятий, о значении туризма для человека и для государства. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или слайд-фильма). История развития туризма. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России".

Практика: Встреча с бывалыми (опытными) туристами. Спортивные соревнования «Юные туристята». Игра-соревнование «Мы-туристы». День туризма.

Туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении туристов. Перечень личного и группового снаряжения для ПВД. Демонстрация снаряжения. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Личное снаряжение туриста и главные требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Разбор группового снаряжения и главные требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи, костровые принадлежности, хозяйственный набор туристской группы, топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Уход за снаряжением и его ремонт. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика: Составление перечня снаряжения для похода. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением. Установка палатки. Уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (некатегорийного) похода. Экскурсия в магазин туристского снаряжения.

Организация туристского быта

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Виды хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и

отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практика: Учебно-тренировочный (некатегорийный) поход с отработкой навыков установки палаток различных модификаций, отработкой навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организацией бивачных работ и дежурством на биваке.

Питание

Теория: Значение рационального питания в походе. Основные требования к организации питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2 – 3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1–2-дневного похода. Способы упаковки продуктов. Подготовка продуктов к транспортировке. Приготовление пищи на костре (поход выходного дня).

Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Определение цели, задач похода, путешествия. Последовательность подготовки похода, путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчётов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Права и обязанности руководителя и участников похода. Требования к руководителю и участникам туристского похода (личностные качества, подготовка, опыт). Основные туристские должности постоянные и временные. Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчёт о походе, культуролог, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Составление плана подготовки похода. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Практика: Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение района путешествия: литературы, карт, отчётов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута и плана-графика движения в 1-3-х дневном походе.

Техника и тактика туризма. Техника безопасности на занятиях и в походе

Теория: Понятие техники и тактики в туризме. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы. На маршруте: режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего в группе, режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице), при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях. Организация самостраховки и взаимопомощь. Использование простейших 6 узлов, их назначение и техника вязания (схватывающий, двойной проводник, встречный, простой проводник, проводник восьмерка, грейпвайн). Техника безопасности при работе на привале. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.). Правила поведения туристов в населенных пунктах. Взаимоотношения туристов с местным населением. Правила организации купания в туристском походе.

Практика: Отработка на местности навыков передвижения группы и преодоления естественных препятствий в походе. Вязка узлов.

Туристские слеты и соревнования

Теория: Виды и правила туристских соревнований, особенности их проведения (спортивный туризм, ориентирование). Задачи туристских слетов и соревнований. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Подведение итогов похода и участия в соревнованиях

Теория: Итоги похода, отчёты ответственных по участкам работы (должностям). Ремонт снаряжения и инвентаря после путешествия. Обработка собранных материалов. Отчёт о походе, методика составления отчёта, виды отчётов о походе (фотоотчёт, дневник, техническое описание). Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам. Подведение итогов соревнований: разбор действий участников, ошибок и пути их устранения, обсуждение полученных штрафов.

Практика: Отчётный вечер, выставка по итогам похода. Составление отчётов о пройденных походах.

Итоговое занятие: Подбор снаряжения для похода.

Топография и ориентирование

Топография

Теория: Основы топографии. Знакомство с топографической картой. Способы изображения земной поверхности. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Условные знаки топографических карт.

Практика: Рисовка условных знаков топографических карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Топографические диктанты. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Упражнения с масштабами топокарт. Игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Спортивные карты

Теория: Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Масштабы спортивных карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика: Рисовка условных знаков спортивных карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Диктанты, игры, упражнения.

Компас. Азимут. Ориентирование

Теория: Компас. Виды (типы) компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Понятие азимут. 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 компасом. Способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени. Ориентирование на маршруте.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную съёмку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). …

Измерение расстояний на местности и карте

Теория: Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от

характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пара шагов), построение графиков перевода пара шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Действия в случае потери ориентировки

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

Практика: Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния по спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды

Теория: Правила и условия организации спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование контрольных пунктов. Контролер контрольного пункта, его задачи и функции. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Практика: Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества контрольных пунктов на карте и в легенде. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки контрольного пункта). Участие в спортивных соревнованиях школы, центра туризма и краеведения, района, города по ориентированию на местности.

Итоговое занятие: Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт».

Краеведение

Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности

Теория: Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры. Охрана природы и памятников культуры в походе.

Практика: Работа над походными краеведческими заданиями.

Край родной – Кемеровская область.

Теория: Физико-географическая характеристика и природные особенности Кемеровской области (рельеф, гидрография, климат, растительность и животный мир, полезные ископаемые и др.). История родного края. Известные люди Кузбасса и их вклад в его развитие.

Практика: Работа с атласом и контурной картой Кемеровской области. «Путешествия» по карте Кемеровской области.

Родной город Новокузнецк.

Теория: Физико-географическая характеристика города Новокузнецка. История города Новокузнецка. Известные люди города Новокузнецка и их вклад в его развитие.

Практика: Работа с картой г. Новокузнецка. Экскурсия в Новокузнецкий краеведческий музей. Краеведческая викторина.

Туристские возможности родного края

Теория: Обзор экскурсионных (туристских) объектов Кемеровской области и г. Новокузнецка. Памятники истории и культуры, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика: Экскурсии по окрестностям города Новокузнецка, посещение музеев, экскурсионных объектов. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

Обзор туристских районов России

Теория: Знакомство с основными туристскими районами России (страны). Демонстрация кинофильмов, слайд-фильмов и др.

Практика: Работа с картами России. Сбор информации о районах предстоящих путешествий. Написание докладов и сообщений о районах предстоящих путешествий.

Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт; встречи с людьми, побывавшими в районе, планируемого похода, и т.п. подготовка сообщений о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Итоговое занятие: Подготовка, заслушивание и обсуждение сообщений по району предстоящего похода.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика травм и заболеваний. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды. Закаливание организма. Роль закаливания в занятиях туризмом. Здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний и травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Способы обеззараживания питьевой воды в походе. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Освоение приемов самоконтроля.

Первая доврачебная помощь в походе. Приемы транспортировки пострадавшего. Медицинская аптечка

Теория: Понятие первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях различной степени, поражении электрическим током; ушибах, растяжениях связок, переломах, ранах, кровотечениях; укусах насекомых и пресмыкающихся; пищевых отравлениях и др. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Первая помощь в походе при различных заболеваниях. Меры предупреждения травм и заболеваний в походе. Приемы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Отработка приемов **о**казание первой доврачебной помощи при различных травмах, ранениях, заболеваниях. Отработка навыков наложения повязок, жгута. Отработка приемов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Походная медицинская аптечка

Теория: Групповая и индивидуальная (личная) походная аптечка. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной (личной) походной аптечки. Назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов походной аптечки. Новейшие фармакологические препараты. Хранение и транспортировка походной аптечки.

Практика: Формирование групповой и индивидуальной (личной) походной медицинской аптечки.

Итоговое занятие: Комплектование простейшей походной аптечки.

Общая и специальная физическая подготовка

Строение и функционирование организма человека. Физиологические основы физической культуры.

Теория: Строение и функции организма человека и влияние 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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Теоретические основы физического воспитания. Туризм как средство физического воспитания. Физическая культура и спорт. Их влияние на разностороннее развитие человека, его здоровье и формирование его личности. Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным условиям и нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП.

Практика: Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость). Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Допустимо применение, по усмотрению педагога, элементов иных видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие специальной физической подготовки (СФП). Функции СФП.

Практика: Физические упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Подготовка к походам и соревнованиям. Изучение и совершенствование технических элементов, необходимых для успешного прохождения дистанции и маршрута.

Итоговое занятием «Мы – настоящие туристы». Поход выходного дня.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Совершенствование спортивно-туристской подготовки		**10**	**6**	**4**
1.	Спортивный туризм, история развития.	4	2	2
2.	Воспитательная роль спортивного туризма	2	2	-
3.	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2
II. Топография и ориентирование		**49**	**16**	**33**
1.	Карта для туризма и спорта	4	2	2
2.	Условные знаки для топографических и спортивных карт	4	2	2
3.	Изображение рельефа на картах	3	1	2
4.	Топографическая съёмка местности	4	1	3
5.	Компас. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1
6.	Измерение расстояний. Измерение азимутов на местности	4	1	3

7.	Виды ориентирования на местности	18	2	16
8.	Техника ориентирования на местности	4	2	2
9.	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1
10.	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
11.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	2	-
III. Организация туристского быта в полевых условиях		**23**	**7**	**16**
1.	Должностное самоуправление в туристской группе	2	1	1
2.	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4
3.	Снаряжение для спортивных походов	8	2	6
4.	Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция)	2	1	1
5.	Питание в спортивном походе	4	2	2
6.	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2
IV. Краеведение		**22**	**5**	**17**
1.	Кемеровская область, ее природные особенности, история, известные люди. Город Новокузнецк	2	1	1
2.	Туристские возможности Кемеровской области	2	-	2
3.	Экскурсионные объекты Кемеровской области, музей	6	-	6
4.	Краеведческие наблюдения в походе	6	2	4
5.	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
6.	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2
V. Медико-санитарная подготовка		**30**	**11**	**19**
1.	Личная гигиена туриста	2	1	1
2.	Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом	2	1	1
3.	Медицинская аптечка для спортивных походов. Лечебные травы и растения	3	1	2
4.	Основы анатомического строения человека	4	2	2
5.	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
6.	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
7.	Основные приемы самомассажа	3	1	2
8.	Врачебный контроль и самоконтроль	5	2	3
VI. Обеспечение безопасности		**7**	**3**	**4**
1.	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1
2.	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1
3.	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	-	2
4.	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-
VII. Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)		**111**	**14**	**97**
1.	Виды спортивного туризма (дистанциия)	4	2	2
2.	Турист-спортсмен и команда в спортивном туризме (дистанция)	2	2	-
3.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) на технических этапах дистанции	58	6	52
4.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) на технических этапах дистанции	47	4	43
VIII. Спортивный туризм (маршрут – пешеходный, лыжный)		**18**	**4**	**14**
1.	Подготовка к походу	3	1	2
2.	Привалы и ночлеги	4	-	4

3.	Техника и тактика в некатегорийных походах	5	1	4
4.	Режим дня в походе	3	1	2
5.	Подведение итогов похода	3	1	2
IX. Общая и специальная физическая подготовка		**50**	**4**	**46**
1.	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	-	16
4.	Основы скалолазания	14	2	12
X. Итоговое занятие		**4**	**-**	**4**
Итог:		**324**	**70**	**254**

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Совершенствование спортивно-туристской подготовки

Спортивный туризм, история развития. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа о плане мероприятий в новом учебном году, о планах на год и каникулы. Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «спортивный туризм (дистанция, маршрут)», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований» «самодеятельный туризм».

Практика: Планирование деятельности в учебном году. «Сто путей – сто дорог» (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчётами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований). «Нас познакомил костер» (УТЗ, УТП). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

Воспитательная роль спортивного туризма

Теория: Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинист), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, фотограф, видеооператор, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: 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 (дистанция). 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 походы и массовые разряды по спортивному туризму (дистанция)).

Практика: Изучение нормативных документов.

Заполнение маршрутных листов и книжек.

Топография и ориентирование

Карта для туризма и спорта.

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карты. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карты. Сетка

карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов.

Практика: Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры – сбор карты из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съёмке местности) и т.п. упражнения с масштабами топографических карт.

Условные знаки для топографических и спортивных карт

Теория: Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практика: Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

Изображение рельефа на картах

Теория: Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей местности - рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика: Просмотр кинофильмов, видеосюжетов, о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте. Измерение на местности различных форм рельефа – холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

Топографическая съёмка местности

Теория: Понятие о топографической съёмке местности. Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика: Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съёмки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

Компас. Азимут. Магнитное склонение

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика: Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Упражнения на засечки: определение азимута на предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменам на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

Измерение расстояний. Измерение азимутов на местности

Теория: Измерение расстояний и азимутов на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерения азимутов на местности.

Практика: Оценка пройденного расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Виды ориентирования на местности

Теория: Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видео фильмов. Разведчик туристской группы, команды.

Практика: Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-состязание «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами и индивидуально.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

Техника ориентирования на местности

Теория: Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. 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. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

Ориентирование в спортивном походе

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практика: Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

Действия в случае потери ориентировки

Теория: Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практика: Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участников соревнований при потере карточки или карты.

Практика: Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и на финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

Итоговое занятие: Обозначения применяемые на картах.

Организация туристского быта в полевых условиях

Должностное самоуправление в туристской группе

Теория: Понятия «туристская самодеятельность», «самоуправление». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практика: Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, группы в спортивном туризме своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

Биваки. Организация бивачных работ

Теория: Бивак. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах, в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практика: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т.д.). Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Снаряжение для спортивных походов

Теория: Групповое, личное и специальное снаряжение для спортивных походов. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и

недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика: Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция)

Теория: Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви и одежде. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий спортивным туризмом (дистанция): карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, рукавицы и пр. командное снаряжение для спортивного туризма (дистанция) и требования к нему (аптечка, Ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практика: Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования рукавиц (надевание и снимание). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и группового снаряжения. Распределение снаряжения в команде. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чьем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

Питание в спортивном походе

Теория: Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2 – 3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика: Составление меню на 2 – 3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

Режим дня туриста, спортсмена

Теория: Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительность светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика: Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

Итоговое занятие: Учебно-тренировочный поход.

Краеведческая подготовка туриста

Кемеровская область, ее природные особенности, история, известные земляки. Город Новокузнецк.

Теория: Интересное о Кемеровской области. Климат, гидрология: реки, озера. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения Кузбасса. Знатные люди (туристы, спортсмены) области, их вклад в развитие туризма. История города Новокузнецка. Экономика. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность.

Практика: Знакомство с картами Кемеровской области, города Новокузнецка, учебных полигонов. «Путешествия» по карте своего населенного пункта, района. Встречи с интересными людьми, спортсменами на городских соревнованиях, праздниках, Дне туризма.

Туристские возможности Кемеровской области

Теория: Интересные районы и туристские маршруты Кемеровской области для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях Новокузнецка. Места отдыха жителей Новокузнецка, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика области.

Практика: Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории области в библиотеке школы, города, Центре туризма и краеведения. Составление карты туристских маршрутов окрестностей города. Разработка маршрутов выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов области. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни).

Экскурсионные объекты Кемеровской области, музеи.

Теория: Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, археологические и геологические объекты Кемеровской области.

Практика: Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня.

Краеведческие наблюдения в походе

Теория: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчёта о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практика: Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических,

экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

Охрана окружающей среды туристами

Теория: Законы РФ по охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практика: Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы по экологическим картам. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

Краеведение на туристских соревнованиях

Теория: Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе.

Практика: Задания по топографии, истории родного края, животному и растительному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съёмка местности. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

Итоговое занятие: Памятники природы, истории и культуры Кемеровской области.

Медико-санитарная подготовка

Личная гигиена туриста

Теория: Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятиях спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практика: Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Комплекс упражнений и игр. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и соревнованиях.

Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом

Теория: Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические

свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практика: Формирование умений и навыков обтирания, приемов парной бани, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

Медицинская аптечка для спортивных походов. Лечебные травы и растения

Теория: Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологически препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристкой группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практика: Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. приготовление чая, отвара в походных условиях.

Основы анатомического строения человека

Теория: Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Системы дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика: Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию и укреплению сосудов и их значение для туристов-спортсменов.

Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Транспортировка пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика: Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка

носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

Основные приемы самомассажа

Теория: Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голеностопа, судорогах икроножных мышц.

Практика: Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практика: Снятие показателей физической подготовленности и выносливости учащихся. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение учащимися дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Итоговое занятие: Составление дневника самоконтроля.

Обеспечение безопасности

Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Теория: Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практика: Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Соблюдение правил разведения костров, пользования газовыми горелками. Соблюдение правил при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Правила безопасности при занятиях спортом

Теория: Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика: Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при

движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Теория: Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий туриста (спортсмена) в аварийной ситуации. Определение направления к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружение терпящих бедствие и пр. действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практика: Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Теория: Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто - и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практика: Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

Итоговое занятие: Обеспечение безопасности на привале.

Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)

Виды спортивного туризма (дистанция)

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму (дистанция). Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанция): водная, лыжная, пешеходная, горная, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные, командные. Дистанция по технике туризма длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Мед.допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практика: Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы с технической информацией по дистанции и условиям соревнований. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

Турист-спортсмен и команда в спортивном туризме (дистанция)

Теория: Команда в спортивном туризме (дистанция). Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (дистанция) (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практика: Тренинг – действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) на технических этапах дистанции

Теория: Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. технические этапы дистанций; характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Организация работы команды на технических этапах дистанции по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- установка и снятие двускатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установки и снятие двускатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;

- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5 – 10 м, расстояние между опорами до 15 м);

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;

- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);

- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3 – 5 м);

- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;

- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);

- переправа через водную преграду на плавсредствах;

- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;

- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;

- переправа через водную преграду в брод стенкой;

- переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5 – 10 м, расстояние между опорами до 15 м);

- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;

- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

- переправа через овраг маятником;

- переправа через овраг маятником с самостраховкой;

-траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20 – 25 м, крутизна склона до 40 – 50°);

- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);

- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);

- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

- Участие в соревнованиях уровня района, города на личной и командной дистанции.

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) на технических этапах дистанции

Теория: Спортивный туризм (дистанция – лыжная). Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы спортивного туризма (дистанция – лыжная) (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов. Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций по технике лыжного туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанции. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика: Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика

(расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции по технике лыжного туризма, лыжного контрольного маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25 – 30м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10 – 30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна склона до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7 – 1,0 м, длина этапа до 100 м, смена ведущего, ориентирование команды);
- командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).
- Участие в соревнованиях уровня района, города на личной и командной дистанции.

Итоговое занятие: Вязка узлов, их назначение, особенности.

Спортивный туризм (маршрут – пешеходный, лыжный)

Подготовка к походу

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конный и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного

снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление походных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка личного и группового снаряжения. Подбор снаряжения туриста и туристкой группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практика: Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Привалы и ночлеги

Теория: Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогонный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. организация отдыха группы на привале, днёвке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практика: Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующиеся популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

Техника и тактика в некатегорийных походах

Теория: Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Днёвки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практика: Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

Режим дня в походе

Теория: Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнение физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно-полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для отдыха туристкой группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация днёвок и полуднёвок. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практика: Игра «Эвакуация группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения». Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на днёвке (полуднёвке).

Подведение итогов похода

Теория: Письменный отчёт о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчёты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в

агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчётов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. организация конференции по итогам экспедиции.

Практика: Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах. Оформление разделов отчёта о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчёта и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности.

Итоговое занятие: Учебно-тренировочный поход.

Общая и специальная физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций и маршрутов в спортивном туризме. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов-спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов туристской команды (туристкой походной группы).

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общая физическая подготовка

Теория: Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практика: Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега по лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста-спортсмена к походным условиям и нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основы скалолазания

Теория: Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазания по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практика: Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без помощи рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на пальцы рук. Подтягивание в висе на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1 – 3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10 – 15 м (над оврагом). Подъем на стременах. «Маятник» на стене. Спуск «дюльфером».

Итоговое занятие: Тестирование уровня физической подготовленности.

Практика: Походы в каникулярное время. Многодневный пешеходный поход 1-3-й степени сложности или 1-й категории сложности летом. Некатегорийные многодневные походы в каникулярное время с целью отработки полученных ранее знаний и умений на практике.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
I. Совершенствование туристско-спортивной подготовки		10	4	6
1.	Спортивный туризм (дистанция), история развития.	3	1	2
2.	Нормативные документы по спортивному туризму (дистанция).	3	1	2
3.	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме.	4	2	2
II. Топография и ориентирование		49	11	38
1.	Основы топографии и картографии.	10	2	8
2.	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.	4	2	2
3.	Техника и тактика ориентирования на местности.	24	4	20
4.	Техника ориентирования в походах.	6	2	4
5	Топографическая съёмка местности.	5	1	4
III. Организация туристского быта в полевых условиях		17	4	13
1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме.	2	-	2
2.	Снаряжение для спортивных походов и соревнований.	6	2	4
3.	Питание в спортивных походах.	4	1	3
4.	Режим дня туриста, спортсмена.	1	-	1
5.	Организация туристского быта.	4	1	3
IV. Краеведение		20	7	13
1.	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.	4	2	2
2.	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе.	3	1	2
3.	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в Кемеровской области.	4	1	3
4.	Общественно-полезная работа в походе.		2	4
5.	Топонимика Кемеровской области.	3	1	2
V. Медико-санитарная подготовка		34	8	26

1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	3	1	2
2.	Медицинская аптечка.	2	-	2
3.	Основы анатомического строения человека.	4	2	2
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	5	1	4
5.	Транспортировка пострадавшего.	4	-	4
6.	Техника самомассажа и массажа.	6	2	4
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.	8	2	6
8.	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование.	2	-	2
VI. Обеспечение безопасности		9	4	5
1.	Безопасность в спортивном туризме.	3	1	2
2.	Безопасность на дистанциях соревнований.	3	1	2
3.	Действия в аварийных (экстремальных ситуациях.)	3	1	2
VII. Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)		119	10	109
1.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) 1 – 2-го класса.	63	5	58
2.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) 1 – 2-го класса.	43	3	40
3.	Организация и техника страховки в туризме.	9	1	8
4.	Психологическая подготовка спортсмена.	4	1	3
VIII. Спортивные походы (пеший, лыжный, спелео- туризм)		18	3	15
1.	Подготовка к спортивным походам (экспедициям).	4	1	3
2.	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных и некатегорийных походов.		2	8
3.	Подведение итогов туристского похода (экспедиции).	4	-	4
IX. Общая и специальная физическая подготовка		48	2	46
1.	Общая физическая подготовка.	18	-	18
2.	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
3.	Техника и тактика скалолазания.	14	2	12
Итого		324	53	271

Учебно-тренировочные походы и походы выходного дня проводятся вне сетки часов.

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Совершенствование туристско-спортивной подготовки

Спортивный туризм (дистанция), история развития.

Теория: Спортивный туризм (дистанция) как вид спорта, физической культуры. Виды спортивного туризма (дистанция): пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление спортивного туризма (дистанция) – вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние спортивного туризма (дистанция) и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций в спортивном туризме. Видоизменение этапов, дистанций в спортивном туризме, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по спортивному туризму (дистанция, маршрут).

Практика: Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию, по спортивному туризму (дистанция). Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований по спортивному туризму (дистанция). Разбор и анализ итогов подготовки и результатов выступлений в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция), в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го годов обучения. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого учащегося, определение индивидуальных образовательных маршрутов – циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

Нормативные документы по спортивному туризму (дистанция).

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Регламент соревнований по спортивному туризму (дистанция). Организация и проведение соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по спортивному туризму (дистанция). Программы соревнований по спортивному туризму (дистанция) среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Разрядные требования спортивного туризма (дистанция – пешеходная, лыжная). Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика: Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме.

Теория: Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т.д.). Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная) и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинист), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практика: Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

Итоговое занятие: Учебно-тренировочное занятие (контрольная тренировка).

Топография и ориентирование

Основы топографии и картографии.

Теория: Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практика: Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Теория: Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практика: Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнение правил на соревнованиях.

Техника и тактика ориентирования на местности.

Теория: Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние, направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практика: Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти).

Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки стояния своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

Участие в соревнованиях по различным видам ориентирования (районных, городских, Центра туризма и краеведения).

Техника ориентирования в походах.

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение азимутов и сторон горизонта по солнцу, Полярной звезде, по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Объективные и субъективные причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практика: Практические занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Практические занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности.

Топографическая съёмка местности.

Теория: Понятие «топографическая съёмка местности». Виды съёмки местности и их необходимость в туризме. Соревнования по топографической съёмке местности. Условия и правила съёмки местности. Площадная съёмка местности. Глазомерная съёмка. Маршрутная съёмка.

Приемы для съёмки местности. Измерение расстояний на местности и карте с помощью азимутальных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ясы, оврага, балки, склона).

Практика: Практические занятия в помещении. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съёмки местности.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Определение высоты холма, глубины ямы и пр.

Итоговое занятие: Учебно-тренировочное занятие, ориентирование по топографической карте.

Организация туристского быта в полевых условиях

Должностное самоуправление в спортивном туризме.

Практика: Права и обязанности участников туристских походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной группе.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства. Взаимопомощь в туристской группе.

Должности в туристско-спортивной команде и походной группе. Дневник группы, его значение, ведение.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе.

Снаряжение для спортивных походов и соревнований.

Теория: Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию. Требования к снаряжению и оборудованию для участия в соревнованиях. Групповое и личное снаряжение для многодневных категорийных и некатегорийных походов (пеший, лыжный и спелео-туризм). Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки и чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов. Пилы и топоры. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы для работы со снаряжением: проверка наличия и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практика: Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил. Подготовка снаряжения для спелеопохода. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения для участия в походе с учетом вида (пеший, лыжный, спелео-) , сезона года и т.д.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

Питание в спортивных походах.

Теория: Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Изменении режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Приготовление пищи на костре в походных условиях (на костре, газе, примусе). Сервировка туристского стола.

Практика: Практические занятия в помещении. Составление меню на категорийный поход и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях. Приготовление пищи в непогоду.

Режим дня туриста, спортсмена.

Практика: Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой) день, днёвка, полуднёвка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Организация туристского быта.

Теория: Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Благоустройство бивака. Оборудование кострового места, места для отдыха, изготовление навесов. Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Разбивка лагеря группы. Обустройство места забора питьевой воды.

Практика: Практические занятия на местности. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

Итоговое занятие: Составление рациона для похода

Краеведение

Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.

Теория: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследование». Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Отчёт туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

Практика: Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе.

Теория: Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсии в музее, на выставке, на природном объекте. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практика: Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих заданий на экскурсиях. Составление паспортов экскурсионных объектов.

Экологические проблемы и охрана окружающей среды в Кемеровской области.

Теория: Экологические проблемы Кемеровской области. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдений по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Выявление родников, их расчистка, обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практика: Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

Общественно-полезная работа в походе.

Теория: Маркировка и обустройство маршрутов выходного дня в окрестностях города. Оборудование мест отдыха. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме и их значение.

Практика: Практические занятия на местности. Сбор гербариев. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе.

Топонимика Кемеровской области.

Теория: Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев Кемеровской области. Выявление населенных пунктов, поменявших свои названия.

Практика: Практические занятия на местности сбор сведений о происхождении названий. Выявление населенных пунктов, поменявших свои названия.

Итоговое занятие: Изготовление паспорта экскурсионного объекта.

Медико-санитарная подготовка

Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания. Виды и приемы закаливания. Значение регулярных занятий физическими

упражнениями. Водный и солевой режим. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Утомление и переутомление. Предвестники заболеваний. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потертостей и мозолей.

Практика: Практические занятия в помещении. Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием. Выполнение приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировках и в походах.

Медицинская аптечка.

Практика: Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Приготовление чая, отваров из трав, плодов, кореньев.

Практические занятия на местности. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основы анатомического строения человека.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная и периферическая нервная система. Рефлексы.

Практика: Практические занятия в помещении. Формирование знаний, умений, навыков владения приемами самонаблюдения за своим организмом и его основными характеристиками.

Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Оказание первой доврачебной помощи при заболеваниях и отравлениях. Оказание первой доврачебной помощи при укусах членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах, вывихах и растяжениях. Виды кровотечений, первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Практические занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах.

Транспортировка пострадавшего.

Практика: Иммобилизация пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

Практические занятия на местности. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

Техника самомассажа и массажа.

Теория: Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при заболеваниях органов дыхания, при нарушениях периферической нервной системы, при нарушении мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи, нарушениях обмена веществ и т.д. противопоказания к применению самомассажа.

Практика: Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного массажа и самомассажа.

Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена. Меры предупреждения переутомления.

Практика: Снятие показателей физической подготовленности и выносливости учащихся.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение учащимися дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Психолого-педагогическая диагностика и тестирование.

Практика: Понятия «психолого-педагогическая характеристика личности», «психологический портрет коллектива», «самодеятельность туристского коллектива». Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонности к какому-либо виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение тестирования и психолого-педагогической диагностики. Выявление неформальных лидеров. Определение степени развития самодеятельности туристкой группы.

Итоговое занятие: Оказание первой доврачебной помощи.

Обеспечение безопасности

Безопасность в спортивном туризме.

Теория: Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в безлюдной местности и вблизи населенных пунктов. Действия в случае угрозы стихийного бедствия.

Практика: Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий.

Безопасность на дистанциях соревнований.

Теория: Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, по ориентированию на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их преодоления или обхода. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

Практика: Практические занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.

Теория: Факторы риска в спортивных походах. Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практика: Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанции соревнований.

Итоговое занятие: Факторы риска в спортивных походах.

Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) на дистанциях 1 – 2-го класса.

Теория: Команда по спортивному туризму (дистанция – пешеходная). Виды спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная): по технике – полоса препятствий, контрольно-туристский маршрут, эстафетные дистанции. Параметры дистанций 2-го класса: длинная – тактико-техническая; короткая – техническая и личная. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика: Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма. Маркировка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов схем работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 – 2-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20° до 45°, организация 2 – 3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3 – 5 м, длина бревна 6 – 10 м, расстояние между опорами 10 – 20 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3 – 5 м, расстояние между опорами 10 – 20 м);
- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3 – 5 м, расстояние между опорами 10 – 20 м);
- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6 – 10 м, расстояние между опорами 10 – 20 м);
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождения) (расстояние между опорами 10 – 20 м);
- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина до 12 м, расстояние между опорами 15 – 20 м);
- переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);

переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10 – 20 м);

- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого и последнего участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина до 15 м, расстояние между опорами 15 – 20 м);
- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина до 15 м);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40 – 50 м, крутизна 30 - 45°);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40 – 50 м, крутизна склона 20 - 25°);

- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 10 – 20 м);

- преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40 – 60 м);

- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной до 0,5 м или шероховатая поверхность, крутизна до 20°);

- прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна до 35°, категория сложности в УИАА П-П*, протяженность 15 – 25 м, оптимальное время прохождения 25 мин);

- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

Участие в соревнованиях на уровне района, города, Центра туризма и краеведения.

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) на дистанциях 1 – 2 класса.

Теория: Знакомство с дистанциями 1 – 2-го класса: характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанции 2-го класса: длинная дистанция, короткая дистанция и личная. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практика: Организация работы команды на дистанциях 1 – 2-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;

- разжигание костра, печки, примуса;

- изготовление командой ветрозащитной стенки;

- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9 – 1,5 м);

- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);

- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);

- подъемы и спуски на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 15 м);

- подъемы и спуски на лыжах «елочкой» (длина этапа до 15 м);

- подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50°, длина этапа до 25 м), транспортировка лыж на себе;

- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина этапа до 25 м), транспортировка лыж на себе;

- движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);

- спуск на лыжах с поворотами – слалом (длина этапа 10 – 12 м);

- скоростной спуск (длина этапа 10 – 12 м);

- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10 – 12 м);

- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10 – 12 м);

- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2 – 3 км);

- переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с самостраховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без лыж и рюкзака (длина этапа 10 – 12 м, расстояние между опорами 10 – 20 м.

Участие в соревнованиях на уровне района, города, Центра туризма и краеведения.

Организация и техника страховки в туризме.

Теория: Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Организация командной страховки. Понятия «страхующий», «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система. Крапление командных вертикальных перил. Подготовка перил для снятия с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Веревки, требования к ним, работа с веревками. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст. Рюкзаки. Специальное туристское снаряжение. Организация командной страховки на переправах. Организация сопровождения.

Практика: Практические занятия на местности. Организация страховки, сопровождения на технических этапах при работе в связке, командой.

Психологическая подготовка спортсмена.

Теория: Коммуникация в спортивном туризме. Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практика: Практические занятия в помещении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастроя на достижение результата, расслабление и снятие нервного напряжения. Овладение навыками хорошего тона.

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Итоговое занятие: Учебно-тренировочное занятие, организация верхней командной страховки.

Спортивные походы (пеший, лыжный и спелео-туризм)

Подготовка к спортивным походам (экспедициям).

Теория: План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы.

Практика: Практические занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия. Сбор картографического материала для путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением, оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение группы в разных условиях погоды и рельефа, растительности.

Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных и некатегорийных походов

Теория: Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 – 2-й категории сложности. Выбор мест для переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Организация переправ.

Классификация перевалов. Движение по снежникам и ледникам. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута движения. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Характеристика препятствий спелеопохода. Естественные препятствия пещер. Способы передвижения группы по пещере, в разных условиях и т.д.

Практика: Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи. Отработка передвижения по пещерам.

Подведение итогов туристского похода (экспедиции).

Практика: Требования к отчёту о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчёт о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчёта группы по походным должностям. Практическое оформление отчёта о походе. Оформление фотогазеты о путешествии.

Итоговое занятие: Составление маршрута спортивного категорийного похода.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Практика: Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена, требования к ней.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической лестнице, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых туристу для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование: движение по азимуту, измерение расстояний во время бега, движение без помощи компаса, бег с выполнением различных заданий, выбор пути движения, выход на КП и уход с них.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, применение разных ходов, спуск на лыжах в разных стойках, способы подъемов на лыжах, торможение на спусках, тропление лыжни и т.д.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

Техника и тактика скалолазания.

Теория: История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Виды микрорельефа на скальном участке. Выбор оптимального пути для преодоления препятствия.

Практика: Практические занятия на местности. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности движения.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скального участка в реальных условиях горного рельефа. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров.

Походы в каникулярное время.

Итоговое занятие: Тестирование уровня физической подготовленности.

Многодневный пешеходный поход 1-й или 2-й категории сложности летом. Некатегорийные многодневные походы (пешеходные, лыжные, спелео-) в каникулярное время с целью отработки полученных ранее знаний и умений на практике.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	Тео-рия	Прак-тика
I. Совершенствование туристско-спортивной подготовки		8	4	4
1.	Физическая культура, спорт и туризм.	2	1	1
2.	Нормативные документы по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).	2	1	1
3.	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме (дистанция, маршрут).	4	2	2
II. Топография и ориентирование		40	10	30
1.	Топография и картография.	8	2	6
2.	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.	2	2	-
3.	Техника и тактика ориентирования на местности.	24	4	20
4.	Топографическая съёмка местности в спортивном походе.	6	2	4
III. Организация туристского быта в полевых условиях		22	8	14
1.	Самодеятельность в спортивном туризме.	4	2	2
2.	Групповое (командное) и личное снаряжение.	4	2	2
3.	Питание в спортивных походах.	6	2	4
4.	Организация быта в полевых условиях.	5	1	4
5.	Общественно-полезная работа в спортивном туризме.	3	1	2
IV. Краеведение		6	2	4
1.	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции.	2	1	1
2.	Экологические проблемы и охрана окружающей среды.	4	1	3
V. Медико-санитарная подготовка		32	9	23
1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	3	1	2
2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2
3.	Анатомия и физиология человека.	4	2	2
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	5	1	4
5.	Транспортировка пострадавшего.	6	2	4
6.	Техника самомассажа и массажа.	4	1	3
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	3
8.	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование.	3	-	3
VI. Обеспечение безопасности		8	4	4
1.	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме.	2	1	1
2.	Соблюдение правил безопасности на соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная)	2	1	1
3.	Действия в аварийных (экстремальных ситуациях.)	4	2	2
VII. Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)		110	8	102
1.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) на дистанциях 2 – 3-го класса.	62	4	58
2.	Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) на дистанциях 2 – 3-го класса.	42	2	40
3.	Психологическая подготовка.	6	2	4
VIII. Спортивные походы (пеший, лыжный)		20	3	17
1.	Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах.	4	1	3
2.	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в гонных районах.	12	2	10
3.	Подведение итогов туристского похода (экспедиции).	4	-	4

IX. Общая и специальная физическая подготовка		78	4	74
1.	Общая физическая подготовка.	25	1	24
2.	Специальная физическая подготовка.	5	1	24
3.	Техника и тактика скалолазания.	2	2	20
4.	Прием контрольных нормативов.	6	-	6
Итого		324	52	272

Учебно-тренировочные походы и походы выходного дня проводятся вне сетки часов.

Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения

Совершенствование туристско-спортивной подготовки

Физическая культура, спорт, туризм.

Теория: Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма. Виды и разновидности туризма. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам спортивного туризма (дистанция – пешеходная, лыжная). Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

Практика: Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия каждого учащегося и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого учащегося и команды в целом. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).

Нормативные документы по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).

Теория: Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Правила организации и проведения городских соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Программы городских и областных соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная), туристских слетов. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Разрядные требования по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная). Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика: Практические занятия в помещении. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов. Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

Допрофессиональная подготовка туристов в спортивном туризме (дистанция, маршрут).

Теория: Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка учащихся для получения специальностей и профессий. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

Практика: Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций,

ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев, работниками туристских баз, медицинскими работниками и т.д.

Итоговое занятие: Соревнования по спортивному туризму (дистанция).

Топография и ориентирование.

Топография и картография.

Теория: Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

Практика: Практические занятия в помещении. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт.

Практические занятия на местности. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Теория: Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (дистанция, мршрут). Характеристика особенностей туристского ориентирования. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, на действия участников других команд. Их разрешение. Время подачи протеста и его рассмотрение судьями.

Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях.

Теория: Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия в случае потери ориентировки. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе.

Практика: Практические занятия в помещении. Тренировки по поиску одинаковых ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности, запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением. Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

Топографическая съёмка местности в спортивном походе.

Теория: Глазомерная и площадная съёмки местности. Снаряжение для работ по съёмке местности.

Практика: Практические занятия в помещении. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

Практические занятия на местности. Маршрутная съёмка местности.

Итоговое занятие: Соревнования по спортивному ориентированию.

Организация туристского быта в полевых условиях

Самодеятельность в спортивном туризме.

Теория: Понятия «самодеятельность», «самодеятельный туризм», «самодеятельность команды», «самоуправление», «инициатива», «ответственность». Самоуправление в походной туристской группе и команде по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная), цели и задачи. Развитие самодеятельности в походной группе и команде по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).

Функции дежурных. Командир в туристской группе. Самообслуживание в походе. Ответственность, взаимопомощь, межличностные отношения, дружба и товарищество.

Практика: Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе.

Групповое (командное) и личное снаряжение.

Теория: Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию. Требования к снаряжению и оборудованию для участия в соревнованиях. Групповое и личное снаряжение для многодневных категорийных и некатегорийных походов (пеший, лыжный и спелео- туризм). Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки и чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов. Пилы и топоры. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы для работы со снаряжением: проверка наличия и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Конструкции тентов для палаток, чехлов для топоров, пилы. Конструкция бахил для зимних походов. Материалы для их изготовления.

Практика: Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном лыжном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил. Подготовка снаряжения для спелеопохода. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Ремонт палаток, тентов, рюкзаков.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях. Ремонт палатки, печки, канов и т.д.

Питание в спортивных походах.

Теория: Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные продукты туристского рациона. Приготовление пищи на газовых горелках или примусах в горах и на перевалах. «Подножный корм» в туристском путешествии. Усушка продуктов в подготовительный предпоходный период.

Практика: Практические занятия в помещении. Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Работа дежурных поваров и заведующего питанием в походе. Приготовление пищи на костре и газовой горелке в горных условиях.

Организация быта в полевых условиях.

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, укрытий из подручных материалов. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для палатки, применение, техника безопасности. Организация ночных дежурств. Организация ночевки в межсезонье в

палатке без печки, а также – без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

Практика: Практические занятия на местности. Организация ночлега группы в зимних условиях в палатке с печкой. Организация ночлега в межсезонье в палатке без печки, в лесу без палатки. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

Общественно-полезная работа в спортивном туризме.

Теория: Летопись туристских маршрутов. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и туризмом. Техническое описание туристского маршрута. Маркировка троп в туристских походах, оборудование постоянных биваков.

Практика: Практические занятия в помещении. Подготовка сюжетов о походе. Выпуск фотогазеты.

Практические занятия на местности. Маркировка туристских троп и маршрутов, оборудование мест отдыха и биваков. Природоохранные, экологические мероприятия в туристских путешествиях.

Итоговое занятие: Организация ночлега в лыжном походе.

Краеведение

Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции.

Теория: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Краеведческих работ и наблюдений в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции. Организация исследовательской деятельности.

Практика: Практические занятия в помещении. Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Овладение основными приемами и методикой выполнения наблюдений за окружающей средой.

Практические занятия на местности. Описание по плану природных объектов. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия.

Экологические проблемы и охрана окружающей среды.

Теория: Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Экологическая культура туриста, спортсмена.

Практика: Практические занятия на местности. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

Итоговое занятие: Составление плана изучения и описания природного или иного краеведческого объекта.

Медико-санитарная подготовка

Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Типичные заболевания и травмы туриста. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Витамины и поливитамины, их роль при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Профилактика потертостей и мозолей в туристских походах. Средства народной медицины и их применение.

Практика: Практические занятия в помещении. Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений. Меры по предупреждению и профилактика утомления.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием. Выполнение приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение

питьевого режима на тренировках и в походах. Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями, туризмом.

Походная медицинская аптечка.

Теория: Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Приготовление чая, отваров из трав, плодов, кореньев.

Практические занятия на местности. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Анатомия и физиология человека.

Теория: Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность. Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

Практика: Практические занятия в помщении. Определение темпов индивидуального физического и функционального развития спортсменов. Анатомическое строение человека: определение динамики развития костно-мышечного аппарата.

Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований. Симптомы заболеваний и травм. Оказание первой помощи подручными средствами в походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний. Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь. Переломы. Искусственное дыхание. Шок, необходимая помощь. Поражение электрическим током.

Практика: Практические занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах оказание первой помощи в походных условиях.

Транспортировка пострадавшего.

Теория: Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные препятствия на носилках, волокушах. Знакомство с требованиями безопасности при транспортировке пострадавшего.

Практика: Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).

Техника самомассажа и массажа.

Теория: Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и его некоторые особенности.

Практика: Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа.

Практические занятия на местности. Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль.

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

различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практика: Снятие показателей физической подготовленности и выносливости учащихся.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение учащимися дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Психолого-педагогическая диагностика и тестирование.

Практика: Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонности к какому-либо виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение тестирования и психолого-педагогической диагностики. Выявление неформальных лидеров. Определение степени развития самодеятельности туристкой группы.

Итоговое занятие: Транспортировка пострадавшего.

Обеспечение безопасности

Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме.

Теория: Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в безлюдной местности и вблизи населенных пунктов. Действия в случае угрозы стихийного бедствия. Роль психологического климата и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях туристских соревнований.

Практика: Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий.

Безопасность на дистанциях соревнований.

Теория: Соблюдение правил безопасности в туристском лагере. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, по ориентированию на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их преодоления или обхода. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

Практика: Практические занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.

Теория: Факторы риска в спортивных походах. Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практика: Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанции соревнований.

Итоговое занятие: Действия группы в экстремальных ситуациях.

Спортивный туризм (дистанция – пешеходная, лыжная)

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – пешеходная) на дистанциях 2 – 3-го класса.

Теория: Команда по спортивному туризму (дистанция – пешеходная). Виды спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанция – пешеходная): по технике – полоса препятствий, контрольно-туристский маршрут, эстафетные дистанции. Параметры дистанций 3-го класса: длинная – тактико-техническая; короткая – техническая и личная. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика: Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма. Маркировка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов схем работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технического этапа в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2 – 3-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25 - 50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме – 3 – 5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки на этапе (глубина оврага 3 – 5 м, длина бревна 8 – 12 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командным перил и организацией командной страховки на этапе (глубина оврага 3 – 5 м, длина бревна 8 – 12 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки. Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3 – 5 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки. Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3 – 5 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки на этапе (длина бревна 8 – 12 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил, организацией командной страховки на этапе (длина бревна 8 – 12 м, расстояние между опорами 15 – 25 м);

переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки. Первый участник переправляется вплавь (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15 – 25 м);

- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки. Первый участник переправляется вплавь (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15 – 25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
- переправа через водные препятствия новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15 – 25 м);

- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15 – 25 м);

- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с самостраховкой альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15 – 25 м);

- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние 15 – 25 м);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40 – 50 м, крутизна 30 - 45°);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40 – 50 м, крутизна склона 20 - 25°);

- преодоление болота по коскам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);

- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 25 – 30 м);

- преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении иногда требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40 – 60 м, длина завала 10 – 20 м);

- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной до 0,5 м или шероховатая поверхность, крутизна до 25°);

- прохождение скального участка: подъем – траверс – спуск (отдельные участки до 20 % с неудобными зацепами, стенка 2 – 3 м, крутизна склона 50 - 60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25 – 35 м, оптимальное время прохождения 35 мин);

- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

Участие в соревнованиях на уровне района, города, Центра туризма и краеведения.

Техника и тактика спортивного туризма (дистанция – лыжная) на дистанциях 2 – 3-го класса.

Теория: Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанции 3-го класса: длинная дистанция, короткая дистанция и личная. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практика: Организация работы команды на дистанциях 2 – 3-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса при сильном ветре;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9 – 1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски на лыжах «елочкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50°, длина этапа до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина этапа до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- движение по открытому льду (длина этапа 15 – 20 м);
- спуск на лыжах с поворотами – слалом (длина этапа 12 – 15 м);

- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12 – 15 м);

- скоростной спуск (длина этапа 16 – 20 м);

- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16 – 20 м);

- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16 – 20 м);

- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км);

- переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16 – 20 м, расстояние между опорами 20 – 25 м);

- переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6 – 8 м, длина бревна 10 – 12 м, расстояние между опорами 20 – 25 м).

Участие в соревнованиях на уровне района, города, Центра туризма и краеведения.

Психологическая подготовка.

Теория: Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Психологический конфликт в туристской группе, команде. Психологическая подготовка туриста к соревнованиям. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды по спортивному туризму (дистанция – лыжная).

Практика: Практические занятия в помещении. Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Расслабление и снятие нервного напряжения.

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Итоговое занятие: Соревнования по спортивному туризму (дистанция).

VIII. Спортивные походы (пешеходный, лыжный туризм)

1. Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах.

Теория: Разработка плана подготовки горно-пешеходного похода. Выбор района туристского путешествия в горах. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов на проведение похода. Комплектование туристской группы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Локальные препятствия, перевалы. Протяженность, переправы, вершины, траверсы, каньоны. Автономность группы. Коэффициент перепада высот

Практика: Анализ картографического материала по району проектируемого путешествия.

Изучение нитки маршрута.

Составление расчета категорийности маршрута.

Подбор снаряжения для туристской группы, оборудованием, продуктами питания.

Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение должностных обязанностей.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью.

Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах горных районах.

Теория: Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 – 2-й категории сложности в горном районе. Выбор мест для переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Организация переправ. Использование воздушных переправ в походных условиях.

Классификация перевалов. Движение по снежникам и ледникам. Страховка альпенштоком или ледорубом. Вырубание ступенек. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумнику.

Практика: Практические занятия на местности. Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью. Гимнастическая страховка при преодолении завалов, препятствий, камней в условиях, приближенных к среднегорью. Отработка техники и тактики работы в кошках.

Подведение итогов туристского похода (экспедиции).

Практика: Требования к отчёту о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчёт о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчёта группы по походным должностям. Практическое оформление отчёта о походе. Оформление фотогазеты о путешествии.

Итоговое занятие: Защита отчёта о походе.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теория: Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренировке, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия, меры предупреждения переутомления. Требования к физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена.

Практика: Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, со скакалкой, с гантелями. Упражнения с отягощением. Элементы акробатики. Элементы борьбы. Упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической лестнице, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Метание различных предметов. Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых туристу для специальной подготовки.

Практика: Практические занятия на местности. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Бег в гору, кроссы на пересеченной местности. Упражнения с предметами. Игровые упражнения, эстафеты. Упражнения с отягощением.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, применение разных ходов, спуск на лыжах в разных стойках, способы подъемов на лыжах, торможение на спусках, тропление лыжни и т.д.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

Упражнения на восстановление.

Основы скалолазания.

Теория: Техника передвижения по скалам, фирну, снегу, по льду, травянистым склонам и осыпям на склонах крутизной более 50 – 70°.отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф, его особенности, топография. Выбор оптимального пути преодоления препятствия.

Практика: Практические занятия на местности. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности движения. Специальное снаряжение для работы на ледовых дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скального и ледового участка. Специальные подготовительные приемы и упражнения для работы на ледовых участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Прохождение вертикальных и отрицательных скальных и ледовых участков.

Прием контрольных нормативов.

Практика: Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму (дистанция, маршрут) и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная, лыжная).

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

Итоговое занятие: Тестирование уровня физической подготовленности.

Походы в каникулярное время.

Многодневный пешеходный (горно-пешеходный) поход 1-й или 2-й категории сложности летом. Некатегорийные многодневные походы (пешеходные, лыжные, спелео) в каникулярное время с целью отработки полученных ранее знаний и умений на практике.

Планируемые результаты программы

Результаты стартового уровня:

- у учащихся будет сформирован интерес к занятиям, появится стремление к самостоятельности;
- учащиеся будут знакомы с культурными, природными и географическими объектами родного края;
- учащиеся познакомятся со снаряжением, правильностью использования, и способами хранения;
- учащиеся научаться техническим приемам спортивного туризма;
- у учащихся формируется умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальная активность;
- у учащихся повышен уровень физической подготовленности;
- у учащихся формируется мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Результаты базового уровня:

- учащиеся совершенствуют и применяют на практике технические, тактические приемы спортивного туризма и спортивного ориентирования; умение работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- у учащихся формируется умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальная активность;
- у учащихся повышен уровень физической подготовленности;
- у учащихся сформированы устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.
- учащиеся применяют в походе начальные навыки исследовательской работы, и знания основ экологической грамотности;
- учащиеся владеют представлением о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (КУГ)

№	Год	Объём	Всего	Количество	Режим работы

	обучения	учебных часов	учебных недель	учебных дней	
1	1	216	36	72/108	2 раза в неделю по 3ч./ 3 раза в неделю по 2ч.
2	2	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.
3	3	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.
4	4	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.

Условия реализации программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Карабин	30
2	Жумар	8
3	Система страховочная	10
4	Веревка	3
5	Полиэтилен	4
6	Палатка – 4 х местная	2
7	Палатка – барак	1
8	Печка	1
9	«Боб» - 8 л.	4
10	«Боб» - 6 л.	4
11	Топор	2
12	Пила (гутаперчивая)	1
13	Набор карт	40
14	Гитара	1
15	Ремнабор	1
16	Медицинская аптечка	1
27	Фотоаппарат	1

Список личного снаряжения, необходимого для занятий водным туризмом (на 1 человека)

№п/п	Наименование	Количество
1	Спасательный жилет	1
2	Каска	1
3	Рюкзак	1
4	Спальный мешок	1
5	Набор одежды и обуви для сплава	1
6	Набор одежды и обуви для отдыха	1
7	Посуда для еды	1
8	Предметы гигиены	1
9	Фонарь	1
10	Накидка от дождя	1
11	Коврик	1

Перечень таблиц, наглядных пособий, раздаточного материала по темам программы:

Туризм и спортивное ориентирование (общие вопросы) – видеофильм «Виды туризма и спортивного ориентирования»; настенные карты «Рекреационные ресурсы России», «Рекреационные ресурсы Кузбасса»; Регламент по спортивному туризму 2015г. Правила по спортивному ориентированию 2004г.

ОФП – стадион и спортивный зал, мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), эспандеры, гири, штанга, турники, брусья.

Учебно-тренировочные походы – беговые и туристские лыжи, палатки (летние, зимняя с печкой), катамаран, весла, насос, котлы, тросик, сетка, полиэтилен, топоры, пила, ремнабор, рюкзаки, спальники, коврики.

Перечень таблиц, наглядных пособий, раздаточного материала по темам программы:

Основы туристской подготовки

- таблица: «Классификатор туристских маршрутов»;
- таблица: «Туристские и разрядные нормативы»;
- рекламные проспекты туристских возможностей края;
- набор слайдфильмов по технике и тактике туризма.

Организация похода

- алгоритм подготовки многодневного похода;

Личное и групповое туристическое снаряжение

- таблицы: личное снаряжение туриста;
- список группового снаряжения;

Организация туристического быта

- разработка занятий к разделу: «Основы туристской подготовки»

Питание в походе

- список продуктов необходимых для путешествия;
- калорийность пищевых продуктов;

Специальная подготовка

- методические рекомендации: «Обеспечение безопасности в водном туризме, «Соревнования туристов водников», «Водные маршруты»;
- элементы речной лоции;
- тактика движения на воде;
- регламент условия проведения соревнований по спортивному туризму (дистанция-водная);
- организация водного путешествия;
- методическая разработка практического занятия «Составление лоций рек»;
- методика специальных тренировок туриста – водника; тренировочные задания для разучивания элементов техники гребли;
- организация круглогодичной тренировки туристов-водников;
- методические рекомендации: «Безопасность в водном путешествии»;
- схемы видов узлов;
- международная кодовая таблица сигналов бедствия;
- методические рекомендации: «Специальное и страховочное снаряжение». ситуационные задачи.
- раздаточный материал: «Мозаика по ориентированию», «Карты рек России и СНГ», «Лоции рек»;
- комплект наглядных пособий "Основы выживания".
- классификатор водных маршрутов России и стран СНГ;
- комплект наглядных пособий, плакатов по водному туризму;

Топография и ориентирование

- топографические, спортивные карты;
- таблицы и карточки топографических знаков;
- раздаточный материал «Определение рельефа и профиля»;
- сборник задач: «Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени»;
- описание символов для пояснения легенд КП;
- рабочая тетрадь юного ориентировщика «Спортивное ориентирование»;
- методическая разработка практических занятий по ориентированию;
- кроссворды по ориентированию.
- таблицы «Чтение и определение лоции реки».

Основы медицинских знаний

- характеристика лекарственных препаратов по фармакологическому действию;
- руководство по комплектованию походной аптечки; примерный список аптечки;
- карточки по оказанию первой медицинской помощи;

- гигиенические требования в походе;
- наглядные пособия по оказанию первой доврачебной помощи;
- стратегия профилактики: «Поможем себе сами».

Общая и специальная физическая подготовка

- методические рекомендации: «Воспитание физических качеств туриста»;
- таблица контрольно-диагностических тестов по возрастам;
- игры для обучения плаванию.

Краеведение

- карта Кемеровской области;
- карта-схема города Новокузнецка;
- описание географического положения и рельефа Кемеровской области, климата, водоемов;
- описание экологических троп города Новокузнецка;
- «Красная книга Кемеровской области»;
- лекция на тему: «Экология г. Новокузнецка»;
- лекция на тему: «Исследователи Кузбасса»;
- лекция на тему: «Исторические памятники города»;
- лекция на тему: «Этапы строительства г. Новокузнецка»;
- лекция на тему: «Этнография».

Формы аттестации: тестирование, конкурс, викторина, олимпиада, соревнование.

Оценочные материалы: тестовые задания, результаты тестирования, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания, квалификационные книжки спортсменов.

Методические материалы

В реализации Программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт); практические (работа с книгой, картой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по водному туризму, физическая и специальная подготовка и др.).

В связи с тем, что в основу Программы положен ситемно-деятельностный подход, в ней предусматривается приоритет практических, деятельностных методов и форм организации учебной деятельности. Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года учащиеся отрабатывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, путешествиях, соревнованиях, краеведческих олимпиадах, конкурсах, викторинах, семинарах, консультациях.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации программы применяется электронный учебный курс «Турист Кузбасса» на платформе Moodle. В реализации дистанционного обучения могут применятся: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные медиа: Instagram, ВК Mail.ru, электронные ресурсы YouTube, https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

В практике работы используются: мультимедийные занятия, виртуальные экскурсии и путешествия, игры с использованием компьютерной техники, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.

Метод проектов предоставляет учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей. Элементы метода проектов

используются на протяжении всего периода реализации программы. В процессе проектной деятельности, они приобретают личный опыт проектирования туристских маршрутов. Проектная деятельность включает в себя подготовку к учебно-тренировочным походам, занятиям, соревнованиям (выбор района и маршрута похода; сбор картографического материала и другой информации по району, маршруту, природным и культурным объектам, локальным препятствиям; планирование графика движения; подготовка и выбор необходимого снаряжения; выбор и подготовка продуктов), разбор действий группы и отдельных участников в чрезвычайных (экстремальных) ситуациях. Проектной деятельностью, например, являются все этапы подготовки к туристскому путешествию.

Помимо вышеперечисленных методов, в образовательном процессе, используются также такие активные методы обучения, как: дискуссия, мозговой штурм, работа в парах, работа в группах, мини-группах и др.

Технология проблемного обучения позволяет учащимся приблизиться к объективным противоречиям научного знания и способам их решения, учит мыслить, творчески усваивать знания. Схема проблемного обучения, представляется как последовательность процедур, включающих: постановку педагогом учебно-проблемной задачи, создание для учащихся проблемной ситуации; осознание, принятие и разрешение возникшей проблемы, в процессе которого они овладевают обобщенными способами приобретения новых знаний; применение данных способов для решения конкретных систем задач.

Пример проблемного обучения: действие группы в экстремальной или нестандартной ситуации.

Исследовательский метод. Его применение позволяет организовать учебно-исследовательскую деятельность учащихся, связанную с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением и предполагающую наличие основных этапов: постановка проблемы, изучение теории, посвящённой данной проблематике, подбор методик исследования и практическое овладение ими, сбор собственного материала, его анализ и обобщение, научный комментарий, собственные выводы.

Исследовательский метод применяется в учебно–исследовательской деятельности учащихся по сбору и методике краеведческих наблюдений по географии, биологии.

Практика включает проведение краеведческих наблюдений, сбор гербариев, материалов для школьных музеев или школьных учебных кабинетов.

Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного материала, использование метода учебных задач, организация коллективно-распределительной деятельности.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др. Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении

возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Эта программа для ребят, которым никогда не сидится на месте, юных путешественников, стремящихся познать романтику дорог и лесных тропинок, песен у костра. На занятиях туризмом они освоят не только основы туристической подготовки, но и краеведения, а также основы первой доврачебной помощи. Юные туристы включаются в соревновательную деятельность и участие в походах, изучают природу Кузбасса. Программа рассчитана на 4 года обучения. На первом году обучения занятия проводятся шесть часов в неделю (два раза по три часа или три раза по два часа), на 2-м, 3-м и 4-м годах обучения – девять часов в неделю (три раза по три часа).

Тесты на профориентацию: онлайн, бесплатно
https://www.profguide.io/test/category/proforient/

Информационная карта учебно-методического комплекса по разделам программы

Наименование раздела программы (темы)	Учебные пособия (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)	Дидактические материалы (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)	Методические материалы (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)	Оборудование, (шт.)
Основы туристской подготовки.	Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Бардин К. В. 1981	Статья Лебедева А.А. "Напутствие начинающим руководителям"	ОПАСНОСТИ В ГОРАХ ВЫСОТА И ПРОЧИЕ ФАКТОРЫ (Методические рекомендации) ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ ВЦСПС Москва 1973 год	Набор группового и личного снаряжения для занятия туризмом.
	Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму (Редакция 2000 г.) А.Щербина	Васильев И. В. В помощь рганизаторам и инструкторам ту-ризма. Изд. 2-е, испр. и доп. М., Профиздат, 1973. 136 стр.	Человеческий фактор на Кавказе: теория безопасности Автор: Ольга Неподоба, Краснодар http://vkontakte.ru/topic-7331_18552055	
			Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. Издательство "Физкультура и спорт", 1981г.	

Физическая подготовка общая и специальная				Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 2-11 классов
Маршрутная и нормативная документация		РЕГЛАМЕНТ соревнований по группе дисциплин «маршрут» вида спорта Спортивный туризм» МОСКВА -2007	ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМ, ТССР 2008	
			Методика категорирования спортивных туристских маршрутов. Журнал «Русский турист»	
			ЕВСКТМ Методика категорирования лыжных маршрутов (Вариант 6 от 23.09.05), подготовил М. Васильев	
Краеведение	И.В. Гуляев ПЕРЕВАЛЫ И ОБЗОРНЫЕ ВЕРШИНЫ ЮЖНОЙ ЧАСТИ КУЗНЕЦКОГО АЛАТАУ	А.А. Алексеев Горообразование и горный рельеф	Фильм по музею минералов. (Слюдянка)	Таблицы, наглядные пособия, раздаточный материал (птицы).
Медицина	Первая мед. помощь	Первая помощь. Татьяна Тишка	Оказание доврачебной помощи (методичка)	Групповая аптечка.
Питание	Алексеев А. А. Питание в туристском походе М. 1996	Дикорастущие съедобные растения. Берсон Г.З. Ленинград 1991г.	Питание и ведение хозяйства в туристском походе. А. П. Суханов Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2003 Автор: А. П. Суханов	Таблицы для составления рациона.
	Вишневский М.В.- Самые распространенные съедобные грибы -2010	Кощеев А.К. - Дикорастущие съедобные растения в нашем питании - 1981	Берсон Г.З. - Дикорастущие съедобные растения 1991	

Узлы	Узлы Захаров П. П. «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992	Михаил Расторгуев, Светлана Ситникова КАРАБИННЫЕ УЗЛЫ «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.	Морские узлы Л.Н.Скрягин 3-е ИЗДАНИЕ, ДОПОЛНЕННОЕ МОСКВА "ТРАНСПОРТ" 1994	
		Узлы К. Антропов - М Расторгуев		
Ориентирование			УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ДЛЯ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ МАСШТАБОВ 1:25000, 1:50000, 1:100000 Военно-топографическое управление Генерального штаба Москва 1983	Карты. Условные обозначения топографических и спортивных карт.
Снаряжение			Описание и фотографии новинок снаряжения.	

Пояснительная записка

Актуальность Модулей обусловлена тем, что в настоящее время возобновился интерес к внутреннему туризму, к активному отдыху детей в летнее-каникулярное время. Мы наблюдаем сохранение запроса родителей и детей на двигательную активность детей, особенно, в природной среде, приобретение разнообразных практических навыков, положительных эмоций от такого рода деятельности. Учебный материал Модулей осваивается преимущественно в природной среде, в учебно-тренировочном походах. Часть материал может даваться в помещении до и после выхода.

Модуль «Учебно-тренировочные сборы» повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 3 дня обучения по 8 часов.

Общий объем часов – 24 часа.

Количественный состав группы – 8 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Выполнение контрольных заданий.

Оценочные материалы: Лист наблюдения.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочные сборы»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ориентирование на местности, работа с картой и компасом	4	-	4
2.	Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения)	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	6	-	6

4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		**24**	**-**	**24**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочные сборы»

Ориентирование на местности, работа с картой и компасом. Ориентирование по карте и компасу на местности. Поиск различных объектов на карте. Прокладывание маршрута на карте. Ориентирование на местности, с использованием линейных-тормозящих ориентиров.

Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения). Спуски, подъёмы, траверсы, переправы (по бревну, «параллельные» перила, навесная).

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (комплексы упражнений). Подвижные и спортивные игры. Кросс.

Специальная физическая подготовка. Передвижение по крутым склонам (с различной поверхностью). Развитие равновесия (например, движение по бревну). Развитие мелкой моторики (специальные упражнения со снаряжением). Развитие силы (например: подъём по перилам, навесная переправа).

Модуль «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный) повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 3 дня обучения: первый – 4 часа; второй – 8 часов; третий – 8 часов.

Общий объем часов – 20 часа.

Количественный состав группы – 8 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Поход. Выполнение контрольных заданий.

Оценочные материалы: Лист наблюдения. Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу	2	-	2
2.	Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода	2	-	2
3.	Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях	6	-	6
4.	Разжигание костра в полевых условиях	4	-	4
5.	Движение группы по пересечённой местности	6	-	6
Итого:		**20**	**-**	**20**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)

Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода. Закупка продуктов. Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Приготовление пищи в полевых условиях. Возможна постановка палаток различных типов, по необходимости (в случае похода с ночёвкой в полевых условиях) или в учебных целях. Основы экологической грамотности.

Разжигание костра в полевых условиях. Сбор и заготовка дров (в том числе, растопки), с использованием инструмента и без него. Выбор и подготовка места для костра. Разжигание костра. Работа с костром, его видоизменение в зависимости от потребностей группы. Работа с костровым снаряжением.

Движение группы по пересечённой местности. Порядок и график движения группы. Техника движения группы, по различным поверхностям, и различному рельефу. Развитие общей и специальной выносливости.

Модуль «Категорийный, учебно-тренировочный поход» повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, и при подготовке к категорийному походу, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 4 дня обучения по 6 часов.

Общий объем часов – 24 часа.

Количественный состав группы – 4 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Поход.

Оценочные материалы: Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу	6	-	6
2.	Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода	6	-	6
3.	Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви.	12	-	12
Итого:		**24**	**-**	**24**

Прохождение категорийного маршрута.

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»

Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками. Формирование походной аптечки и рем.набора. Подбор и подготовка специального снаряжения (по необходимости).

Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода. Закупка продуктов. Приготовление продуктов (по необходимости, например – сушка). Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви. Передвижение по пересечённой местности, по разной поверхности (повторение техники,

развитие специальных физических качеств). Проверка, прежде всего, удобства обуви при передвижении по пересечённой местности.

Прохождение категорийного маршрута. Сплочение участников группы. Отработка в условиях похода, техники и тактики прохождения локальных и протяжённых препятствий. Развитие специальных физических качеств. Бивуак, выбор места и постановка. Приготовление пищи в полевых условиях. Сбор и заготовка дров. Разжигание костра в условиях похода.

Модуль «Профориентация туриста» повышает актуальность программы, знакомя с профессиями. Содержание программы предлагается детям для самостоятельного изучения, дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе, с учётом интереса учащегося.

Модуль рассчитан на 8 часов;

Модуль реализуется в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Тест. Беседа. Анкетирование. Выполнение контрольных заданий.

Учебно-тематический план *Модуля «Профориентация туриста»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности.	2	1	1
2.	Знакомство с профессией экскурсовод	2	-	2
3.	Знакомство с профессией спасатель	2	-	2
Итого:		**6**	**1**	**5**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Профориентация туриста»

Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности. Реализация туриста в профессиональной деятельности. Знакомство, как могут быть полезны туристские навыки (ориентирования, работа с картой, выживания в природной среде, организации спасательных работ, работы со специальным снаряжением, работа в коллективе, руководство группой в природной среде, в аварийных ситуациях, оказание первой доврачебной помощи, исследовательской деятельности, геологические исследования, взятие геологических проб, инструментарий геолога) в профессиях: педагог, тренер, спасатель, геолог, музейный работник, гид (экскурсовод), военнослужащий различных специальностей. Тесты на профориентацию. Социальная значимость профессии. Где можно продолжить обучение по данному направлению.

Знакомство с профессией экскурсовод. Знакомство с понятиями экскурсия, экскурсионный объект, карта экскурсионного объекта. Сбор информации о экскурсионных объектах, составление экскурсионного маршрута. Где можно получить специальность экскурсовода (гида).

Знакомство с профессией спасатель. Организация спасательных работ. Транспортировка пострадавшего. Различные варианты транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и степени повреждений (проблем со здоровьем). Страховка, сопровождение. Изготовление носилок (волокуш) из подручных материалов. Подбор и подготовка снаряжения личного и группового снаряжения, одежды и обуви в зависимости

поставленных задач. Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Где можно получить специальность экскурсовода спасателя.

План воспитательной работы структурного подразделения ЦТиК
2023-24 учебный год

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»				
1	«Здравствуй, Дворец, здравствуй, Центр туризма и краеведения!» Экскурсия по Дворцу творчества и ЦТиК (м.б. виртуальная) для учащихся 1 года обучения	В объединении	сентябрь	Педагоги Центра
2	Туристский слет воспитанников Центра «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!», посвященный Всемирному дню туризма	ЦТиК, Бардина 5	20.09.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
3	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дистанция-пешеходная»)	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	30.09-01.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
4	«День именинника» Поздравление учащихся коллектива в творческой форме при привлечении актива детского объединения	В объединении	Раз в квартал	Педагоги Центра
5	Первенство города по спортивному ориентированию бегом	с. Сосновка, ул. Целинная, 57	08.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
6	«Новогодняя сказка» Праздничное мероприятие для учащихся объединения с проведением мастер-классов	В Центре	декабрь	педагоги
7	«Птичья столовая». Готовим кормушки для птиц. Кормим птиц.	В объединении	Декабрь, январь, февраль	Попова Г.В. Романовская М.В.
8	Первенство Центра по вязке узлов	В Центре	Декабрь 2023	Петров Е.А. педагоги
9	Праздничные соревнования для воспитанников Центра с по скалолазанию	В Центре	Декабрь 2023	Проскурин А.А. Полянский И.Д.
10	«Рождественские старты» Соревнованиях по спортивному ориентированию «Лабиринт»	В Центре	Январь 2024	педагоги
11	Муниципальный этап областных соревнований «Юный спасатель»	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	17-18.02.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.
12	Участие в фестивале Дворца творчества «Первые шаги».	ГДД(Ю)Т им. Н.К. Крупской	Февраль 2024	Чубова З.Н. Педагоги
13	День рождения объединения «Юный геолог Кузбасса» Праздничное мероприятие для всех учащихся объединения и их родителей	В объединении	Апрель 2024	Шабалдин И.А.
14	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному ориентированию бегом	Кузнецкий район, р. Водопадный	21.04.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.

15	Экскурсия в городской музей (по выбору детей) . Выход посвящается Международному дню музеев	Городские музеи	18 мая	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
16	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дисциплина-водная»)	г. Новокузнецк, р. Томь	19.05.2024	Бакланова В.П. Пашкова О.С.
«Воспитываем социальную активность»				
	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Ответственные
1	Проведение акции «Чистые спортивные дистанции» Подготовка дистанций к соревнованиям, уборка мусора в районе соревнований	Место соревнований - согласно плана мероприятий	Время соревновани й -согласно плана мероприятий	Педагоги
2	Реализация социального проекта «Карта возможностей» совместно с волонтерами из числа учащихся и педагогов Центра и ОУ города	На образовательных площадках партнёров проекта, ГДД(Ю)Т	в течение учебного года	Члены команды проекта Педагоги
3	Участие в городской благотворительной акции «Добрые руки»	В Центре	ноябрь 2023	Педагоги
4	«Моя геологическая коллекция» Проведение в базовых школах силами учащихся объединения геологических мастер-классов по минералогии для ребят, интересующихся геологией	Базовые школы	февраль 2024	Шабалдин И.А.
5	Проведение в базовых школах силами актива объединения соревнований «Спортивный лабиринт»	в базовых школах	согласно плана работы педагогов	Педагоги
6	Участие в ежегодной акции «Георгиевская ленточка» Мастер-класс по изготовлению брошей из георгиевской ленты.	В Центре	май 2024	Попова Г.В.
7	Конкурс-презентация, разработанных пешеходных экскурсий по Бульвару Героев и скверу Жукова.	В школьном музее Базовой школы	май 2024	Савинова Л.А.
8	Участие в Вахте Памяти	В Центре	май 2024	педагоги
9	Участие в акции 3Д «День Добрых Дел»	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных 79-ой годовщине Победы в ВОВ 1941-1945гг.	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
«Воспитываем вместе»				
1	Родительские собрания для родителей воспитанников Центра	В Центре, в базовых школах	Август-сентябрь 2023	Педагоги

2	Организационное родительское собрание для участников благотворительного фонда	В Центре	Сентябрь 2023	Педагоги
3	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам обучения и воспитания	В Центре, в базовых школах	В течение года	Педагоги
4	Встреча с родительским комитетом по решению текущих вопросов	В Центре	Раз в четверть	Беликов В.А. Педагоги
5	Привлечение родителей к участию детей объединения в городских туристско-краеведческих мероприятиях	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
6	Привлечение родителей к совместным ПВД, выездам на природу, экскурсиям с детьми (выходные, праздничные дни и каникулы)	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
7	Отчетные родительские собрание в коллективах «Итоги года и моё будущее увлекательное летнее путешествие»	В Центре, в базовых школах	Май-июнь 2024	Педагоги
«Я – Кузбассовец!»				
1	Муниципальный этап областного краеведческого конкурса «Исследователи края»	руч. Водопадный Кузнецкий район	13-15.09.2023	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
2	Информационное обеспечение календаря памятных дат и событий программы воспитания МБОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской на 2023/24 учебный год	В Центре	В течении года	Педагоги
3	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс!» I, II этапы (экскурсионные маршруты)	ГАУДО КЦДЮТ	Октябрь-январь	Педагоги
4	Дистанционный городской краеведческий квиз «Люблю и знаю город мой!»	ЦТиК, Бардина 5	17-20.10.2023	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
5	Совершение экскурсий, учебно-тренировочных походов по родному краю	Кузнецкое Алатау, Горная Шория	Каникулы, в течении года	Педагоги
6	День матери	В объединениях	27.11.23	Педагоги Центра
7	Дистанционная он-лайн викторина «Туризм и краеведение в Кузбассе»	ЦТиК, Бардина 5	12.12.23	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
8	Муниципальный этап областной краеведческой олимпиады	ЦТиК, Бардина 5	24-26.01.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
9	Муниципальный этап областного заочного конкурса творческих работ «Жизнь в гармонии с природой»	ЦТиК, Бардина 5	15.02.2024	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
10	Областной конкурс на знаний государственной символики России и Кузбасса	ГАУДО КЦДЮТЭ	До 1 апреля	Педагоги
11	Городская краеведческая викторина «Мир вокруг нас» (начальная школа)	ЦТиК, Бардина 5	13-14.03.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н
12	Районная геологическая олимпиада	ЦТиК, Бардина 5	16-17.04.24	Чубова З.Н. Шабалдин И.А.

13	Областной слёт юных краеведов	«Солнечный туристан»	8-13.07.24	ГАУДО КЦДЮТЭ Гуляев И.В. Загорская Н.С.

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе/ А.А. Алексеев. – М.: 2005. – 64с, ил.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании/ В.М. Алешин. – М.: 1980. – 72 с.
3. Аппенянский, Л.И. Физические тренировки в туризме/ Л.И. Аппенянский. – М.: 1989. – 115 с.
4. Астапенко, А., Капков, А. От ста недуг/ А. Астапенко, А. Капков. – М.: Московская правда, 1990. – 24 с.
5. Балабанов, И.В. Узлы/ И.В. Балабанов. – М.:2006. – 80 с., ил. – ISBN 5-901049-44-6
6. Бальсевич, В.К. Здоровье – в движении/ В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с., ил.
7. Буланова, Н.А. Как пойти в поход?/Н.А. Буланова. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000. – 140 с.
8. Варланов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе/ В.Г. Варланов. – М.: 1993. – 90 с.
9. Велитченко, В.К. Физкультура без травм/ В.К. Велитченко. – М.: 1987. – 124 с.
10. Величенко, В.М., Юмашев, Г.С., Мусалатов, Х.А. и др. Первая доврачебная помощь/ В.М. Величенко, Г.С. Юмашев, Х.А. Мусалатов и др. – М.: Медицина, 1990. – 272 с., ил. - ISBN 5-225-01529-8
11. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков/ Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. – 200с.
12. Вопросы географии Кузбасса и Горного Алтая/ под ред. А.А. Мытарева, Л.М. Савельева, С.Д. Тивякова. – Новокузнецк: 1972. – 64 с.
13. Вяткин, Б.В. Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.В. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134с., ил.
14. Ганапольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование/ В.И. Ганапольский. – М.: 1987. – 84с., ил.
15. Гоголев, М.И., Гайко, Б.А., Ушакова, В.И. Основы медицинских знаний учащихся/ М.И. Гоголев, Б.А. Гайко, В.И. Ушакова. – М.: Просвещение, 1991 – 112с., ил. – ISBN 5-09-003591-1
16. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М.: Издательство МГУ, 1987. – 108 с.
17. Головачев, М.В. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря/ М.В. Головачев. – Нижний Новгород: Издательство НГТУ, 2001. – 250 с., ил.
18. Господинов, Г.В., Сорокин, В.Н. Топография/ Г.В. Господинов, В.Н. Сорокин. – М.: Издательство Московского Университета, 1974. – 359 с.
19. Григорьян, Т.Г. Природа и общество/ Т.Г. Григорьян. – М.: Издательство Московского Университета, 1977. – 150 с.
20. Гуляев, И.В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности. (Методические рекомендации)/ И.В. Гуляев. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.
21. Гуляев, И.В. Перевалы и обзорные вершены южной части Кузнецкого Алатау/ И.В. Гуляев / под ред. В.А. Кропочева. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2002. – 38 с.
22. Гусев, Р.К. Правовые основы охраны природы в СССР/ Р.К. Гусев. – М.: Педагогика, 1976. – 80 с.
23. Донской, Д.Д. На лыжах – круглый год/ Д.Д. Донской. – М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5). – 91 с. – ISBN 5-07-001489-7
24. Дмитриев, О.К. Школа выживания: зимняя аварийная ситуация/ О.К. Дмитриев. – М.: 1991. – 201 с., ил.
25. Елаховский, С.В. Спортивное ориентирование на лыжах/ С.В. Елаховский. – М.:1981. – 78 с.

26. Жохов, В.Н., Жохова, Е.В. 150 рецептов народной медицины/ В.Н. Жохов, Е.В. Жохова. – М.: 1990. – 182 с.

27. Зыков, И.В. Календарь природы Кемеровской области/ И.В. Зыков. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1972. – 290 с.

28. Ионов, Ю.И. Туристское маршруты по Кузбассу/ Ю.И. Ионов. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1981. – 64 с.

29. Йорданов, Д., Николов, П, Бойчинов, Асп. Фитотерапия/ Д. Йорданов, П. Николов, Асп. Бойчинов. – София: Медицина и физкультура, 1973. – 349с., 183 ил.

30. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов. – М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5). – 95 с. – ISBN 5-07-001489-7

31. Карманная книга натуралиста и краеведа/ под ред. Н.Е Кузьминой, В.М. Стригина. – М.: Государственное издательство географической литературы, 1961. – 263 с.

32. Кармачева, Э.В. Пособие по составлению отчёта о туристском спортивном походе (Методические рекомендации)/ Э.В. Кармачева. – Новокузнецк: МОУ ДОД «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской», 2005. – 24 с.

33. Карпов, Г.В. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа/ Г.В. Карпов. – М.: Педагогика, 1981. – 65 с.

34. Кацюба, Д.В. История Кузбасса/ Д.В. Кацюба. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1975. – 128 с.

35. Клименко, А.И. Карта и компас – мои друзья/ А.И. Клименко. – М.: Детская литература, 1974. – 143 с.

36. Коваленко, Н.В. Научно-методическое сопровождение реализации системы непрерывного физического воспитания школьников/ Н.В. Коваленко. – Новокузнецк: Издательство ГНУ ИОВ РАО, 2005. – 109 с. – ISBN 5-258-00070-2

37. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование (рабочая тетрадь юного ориентировщика)/ Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с. – ISBN 5-85009-842-9

38. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся/ Ю.С. Константинов. – М.:1995. – 56 с.

39. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся/ Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000. – 78 с.

40. Коростелев, Н.Б. Слагаемые здоровья/ Н.Б. Коростелев– М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 2). – 78 с. – ISBN 5-07-000830-7

41. Коструб, А.А.Медицинский справочник туриста/ А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с., ил. – ISBN 5-255-00475-8

42. Кошельников, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся/ С.А. Кошельников. – М.: ЦДЮТ, 1997. – 40 с., ил.

43. Куприянов, Б.В., Рожков, М.И., Фришман, И.И. Организация и методика проведения игр с подростками/ Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 216 с. – ISBN 5-691-00578-2

44. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с., 50 ил. – ISBN 5-237-00116-5

45. Маричек, Б.Р., Сафаргалиев, Э.К. Организатору туристских походов/ Б.Р. Маричек, Э.К. Сафаргалиев. – Фрунзе: 1960. – 106 с.

46. Меньчуков, А.Е. В мире ориентиров/ А.Е. Меньчуков. – М.: Недра, 1977. – 296 с.

47. Моргунов, Б.П. Туризм/ Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978. – 168 с., ил.

48. Мытарев, А.А., Савельева, Л.М., Сафонов, Л.П., Тивяков, С.Д. Наш край родной/ А.А.

49. Мытарев, Л.М. Савельева, Л.П., Сафонов, С.Д. Тивяков. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство,1977. – 68 с., ил.

50. Найминова, Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Э.Б. Найминова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 256 с. – ISBN 5-222-01803-2

51. Огородников, Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО/ Б.И. Огородников. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 72 с., ил.

52. Огородников, Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО/ Б.И. Огородников. – М.: 1983. – 81 с., ил.

53. Пасечный, П.С. На туристской тропе/ П.С. Пасечный. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 95 с., ил.

54. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза/ А.Е. Пиратинский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с., ил.

55. Правила организации и проведения самодеятельных походов и путешествий на территории СССР – Таштагол: 1977. – 37 с.

56. Решетников, Г.С. Ваши мышцы/ Г.С. Решетников. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 48 с., ил.

57. Ривкин, Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками (практическое пособие)/ Е.Ю. Ривкин. – М.: АРКТИ,2001. – 80 с. – ISBN 5-89415-181-3

58. Рокитянский, В.И. Гигиена физкультурника/ В.И. Рокитянский. – М.: Физкультура и спорт, 1955. – 120 с., ил.

59. Сергеев, В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста/ В.Н. Сергеев. – М.: 1980. – 215 с.

60. Сетый, Н.В. Следы на снегу/ Н.В. Сетый. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993. – 70 с., ил.

61. Скрягин, Л.Н. Морские узлы/ Л.Н Скрягин. – М.: Транспорт, 1994. – 120 с., ил.

62. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье/ Д.В. Смирнов. – М.: 2003. – 230 с.

63. Соловьева, А.С. Палатки для туризма/ А.С. Соловьева. – СПб: БХВ-Петербург, 2005. – 48 с., ил. – ISBN 5-94157-587-4

64. Сферин, Б.А. Лыжные мази/ Б.А. Сферин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 39 с., ил.

65. Танасийчук, В.Н. Под землей с фотоаппаратом/ В.Н. Танасийчук. – М.: Детская литература , 1974. – 95 с. с фотоилл.

66. Травин, Ю.Г. Бегай на здоровье/ Ю.Г. Травин. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с., ил.

67. Туристское снаряжение/ составитель А.А. Колесников. – М.: Профиздат, 1968. – 208 с., ил.

68. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование/ В.И. Тыкул. – М.: 1990. – 220с., ил.

69. Ужегов, Г.Н. Доврачебная помощь на дому/ Г.Н. Ужегов. – М.: Мир книги, 2004. – 304 с. – ISBN 5-8405-0738-5

70. Усыкин, Г.С. В классе, в парке, в лесу (игры и соревнования юных туристов)/ Г.С. Усыкин. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.

71. Фисенко, Т.Е. Книга молодого ориентировщика/ Т.Е. Фисенко. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 68 с, ил..

72. Цырлина, Т.В. Встречное движение/ Т.В. Цырлина. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психилогия»; № 7). – 80 с. – ISBN 5-07-002010-2

73. Шабалин, В.М. Тайны имен Земли Кузнецкой/ В.М. Шабалин. - Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1994. – 290 с.

74. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста \ Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с., ил.

75. Шпинь, П.С. Оледенение Кузнецкого Алатау/ П.С. Шпинь. – М.: Наука, 1980. – 84 с., ил.

76. Шпинь, П.С., Князьков, В.В. Горы зовут/ П.С. Шпинь, В.В. Князьков. - Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1970. – 116 с., ил.

77. Штюрмер, Ю.А. Карманный справочник туриста/ Ю.А. Штюрмер. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.

78. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/ Ю.А. Штюрмер. – М.: 1992. – 201 с.