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 11:17:11 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - ВОДНИКИ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 12 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:
Бакланова Вера Павловна
педагог 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. Трудинина Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - ВОДНИКИ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 12 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:
Бакланова Вера Павловна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Направленность: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-водники» (далее Программа) - туристско-краеведческая.

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: Программа разноуровневая: 1 год обучения – стартовый; 2 год обучения – базовый; 3 год обучения - продвинутый.

Актуальность программы: Концепция развития дополнительного образования одной из первостепенных задач образования определила проектирование пространства для самореализации личности детей и подростков. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года установила приоритетом воспитания - формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

Водный туризм - это один из видов экстремального спортивного туризма, суть которого в преодолении маршрута по водной поверхности. Основой водного туризма являются путешествия на различных сплавсредствах. Турист-водник должен не только хорошо справляться с техническими и спортивными задачами, но и уметь анализировать, сопоставлять, принимать ответственные решения, проявляя при этом самодисциплину, стойкость, дружелюбие и оптимизм.

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 деятельности объединения «Юные туристы - водники» важным направлением является защита, сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе и ограниченными возможностями здоровья.

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.

Включённый в Программу модуль «Подготовка к походу, путешествию» значительно повышает её актуальность, так как готовит учащихся к безопасным водным путешествиям 2 категории сложности непосредственно перед их совершением, и позволяет отработать и закрепить на местности навыки, ранее полученные при освоении Программы, приобрести новый практический опыт в свободное, или каникулярное время.

Также актуальность программы обусловлена запросом учащихся на повышение освоения техники и тактики прохождения препятствий на воде, положительных эмоций, слаженных действий от работы в команде.

Модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации программы, учитывает индивидуальные особенности, потребности, интересы учащихся, а также запросы родителей о безопасном проведении похода.

Таким образом, актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы - водники» определена тем, что освоение ее содержания позволяет учащимся сформировать и укрепить ценностное отношение к родному краю, приобрести навыки подготовки и безопасного проведения водных путешествий, опыт собственных наблюдений, развить волевые качества и стремление и самостоятельности. А также способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей. Имеется в виду не только физическое, но и психическое, и интеллектуальное, и социальное здоровье. Что в результате способствует самореализации и развитию личности ребенка.

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: В основу программы положена программа детского туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-водники», автор Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России (2014 год). В данной программе сохраняется комплексность программы-предшественницы, основанная на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

В отличие от исходной в данной программе изменен срок обучения, что обусловлено имеющимся значительным опытом организации и проведения водных путешествий и работы с детьми автора-составителя программы и условиями реализации программы в нашем учреждении.

В данной программе в отличие от программы Ю.С. Константинова убраны блоки «Подготовка инструкторов» и «Факультативные занятия».

Но основная отличительная особенность программы заключается в том, что реализация образовательного процесса тесно связана с общественной и спортивной деятельностью клуба туристов-водников «Каскад», в состав которого входят и опытные туристы-водники и бывшие и настоящие воспитанники объединения. На основе традиций клуба выстроен механизм взаимодействия между поколениями спортсменов, основой воспитания выступает непосредственное общение, тренировочная и соревновательная деятельность и порожденные ими взаимоотношения и взаимодействия. Таким образом, усилены воспитательные возможности туризма.

Отличие программы от уже существующих в том, что в неё включён модуль, который является, с одной стороны, единицей логического завершения учебного материала, объединенного определенной задачей, объем которого обеспечивает приобретение более расширенных теоретических знаний и практических умений. Он (модуль) реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся.

Адресат программы: Данная Программа рассчитана на детей возраста – 12-18 лет. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго – 12-10 человек, последующих – 10-8 человек.

Для учащихся, уже имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или объединениях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки, умения плавать в группу соответствующего года обучения. Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов по программе – 864 часа, стартовый уровень – 216 часов, базовый, продвинутый – 324 часа.

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

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие. Также предусмотрены такие формы обучения: экскурсия, семинар, учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочный поход.

Режим занятий: 1г.о. - 3 раза по 2 часа в неделю (возможно совмещение занятий при проведении походов, экспедиций и исследовательских наблюдений), 2,3г.о. – 3 раза по 3 часа в неделю.

Цель программы: Развитие физических и нравственных качеств учащихся, формирование готовности к участию и проведению безопасных водных путешествий, достижению высоких спортивных результатов.

–**Задачи стартового уровня освоения содержания программы (1 год обучения):**

–познакомить учащихся с основными задачами туризма и его значением в жизни общества;

–познакомить со значением контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождением;

–учить контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности;

–учить соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения

–учить комплектовать необходимое личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность;

–познакомить с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака;

Задачи базового уровня освоения содержания программы (2 год обучения):

–дать знания о районах путешествия и возможностях водных туристских маршрутов Кемеровской области, развивать ценностное отношение к истории и природе родного края;

–учить подчиняться правилам безопасного поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях, в походах, проявлять самодисциплину, договариваться внутри коллектива о распределении обязанностей и ответственности;

–учить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения;

–дать знания об основных терминах и понятиях водного туризма, истории и перспективах его развития в Новокузнецке;

–познакомить с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в контрольно-спасательной службе (КСС);

–дать знания о технике и тактики преодоления естественных водных препятствий, познакомить с правилами безопасности в походе 1-2 категории сложности;

–формировать представление о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Задачи продвинутого уровня освоения содержания программы (3 год обучения):

–расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов Кемеровской области и демонстрируют ценностное отношение к истории и природе родного края;

–учить самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения;

–формировать готовность и способность использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии;

–учить правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий 2-3-4 категории сложности;

–учить самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода 2 –3- 4 к. с., собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности;

–учить проводить спасательные работы на воде;

Содержание программы
Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Год обучения		
		1 год	**2 год**	**3 год**
1.	Основы туристской подготовки	82	123	84
2.	Топография и ориентирование	34	36	18
3.	Краеведение	16	18	30
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	36	30
5.	Общая и специальная физическая подготовка	62	60	99
6.	Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности	-	48	60
7.	Итоговое занятие	2	3	3
	Итого:	**216**	**324**	**324**

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Основы туристской подготовки**	**42**	**40**	**82**
1.1.	Туристские путешествия – это увлекательно	2	-	2
1.2.	Вместе весело шагать по просторам (Воспитательная роль туризма)	2	-	2
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	6	10
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	6
1.6.	Кашу маслом не испортишь. (Питание в туристском походе)	4	6	10
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	6
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	4	10
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	4	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	6	4	10
1.11.	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	4	10	14
2.	**Топография и ориентирование**	**18**	**16**	**34**
2.1.	Что может рассказать топографическая и спортивная карта	2	2	4
2.2.	Условные знаки	4	2	6
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	2	4
2.4.	Компас работа с компасом	2	2	4
2.5.	Измерение расстояний	2	2	4
2.6.	Способы ориентирования	2	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	8
3.	**Краеведение**	**8**	**8**	**16**
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края	2	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	2	2	4
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	4
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**8**	**12**	**20**
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	-	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	2	4
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего	4	8	12
4.4.	Конкурс «Лучший Айболит»	-	2	2
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**6**	**56**	**62**
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	4
5.3.	Общая физическая подготовка	1	30	31
5.4.	Специальная физическая подготовка	2	24	26
6.	**Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги…»**	**-**	**2**	**2**
	ИТОГО	**82**	**134**	**216**

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

I. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия – это увлекательно. История развития туризма. Роль

путешествий в исследовании территорий. Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Краеведческие, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Вместе весело шагать по просторам (воспитательная роль туризма)

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции объединения.

Встреча с туристами старшего поколения. Обсуждение значения туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Мини-сочинение «Туризм в моей жизни».

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для походов в межсезонье.

Конкурс «Что я возьму с собой в поход». Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка разных типов палаток. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучению района путешествия (учебно-исследовательская деятельность учащихся): изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Наш проект: «Мой первый поход». Составление проекта подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов похода и выбор оптимального варианта. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Кашу маслом не испортишь (питание в туристском походе).

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Правила фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках и их хранение. Правила приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав.пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Конкурс «Моя команда». Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий в пешеходном походе. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, курумнику. Переправа через реку.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Организация переправы через водные преграды (вброд, с использованием перил).

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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

Отработка техники безопасности при преодолении естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация безопасной переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Структура отчета. Где взять информацию для будущего отчета. Физико-географическая характеристика района путешествия. Техническое описание маршрута. График движения группы на маршруте.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетный вечер «Привальная», выставки по итогам похода. Оформление спортивных разрядов участникам.

Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Ознакомление с положением о туристских соревнованиях (школы, учреждения дополнительного образования, района, региона).

2. Топография и ориентирование

2.1. Что может рассказать топографическая и спортивная карта

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. 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 местности и по карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Движение по азимуту.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

2.5. Измерение расстояний

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

перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

2.6. Способы ориентирования

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

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

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Кузбасс на карте России. Рельеф, гидрография, климат, растительность и животный мир родного края, его полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Знакомство и работа с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Сбор сведений об истории края в архивах, общественных организациях.

Просмотр видеофильма «Наш край – Кузбасс!». Прогулка или экскурсия по ближайшим окрестностям (по выбору).

3.3. Изучение района путешествия

Как правильно изучить район будущего путешествия (изучение района литературы, карт будущего района путешествия, сбор краеведческого материала о районе похода: организация переписки с местными краеведами и туристами, проведение встреч с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение местных музеев перед походом и

т.п.).

Проект: Виртуальное путешествие. (Выбор района планируемого путешествия. Сбор материалов о районе похода. Изучение отчетов о районе путешествия. Представление материалов о районе путешествия).

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

Понятие «Общественно полезная деятельность». Понятие «Наблюдение». Краеведческие наблюдения – один из видов общественно полезной работы, их задачи и особенности их выполнения на маршруте. Методика организации наблюдений в походе (метеорологические и гидрологические, изучение растительного и животного мира). Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Итоговое занятие**.** Конкурс на лучшего знатока родного края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных путешествий. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и простейшие приемы транспортировки пострадавшего

Понятие «походный травматизм», «травмы легкой степени тяжести», травмы не вызывающие значительных нарушений в организме (ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения 1-й степени и др.,).

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма до похода и при его совершении.

Алгоритм оказания помощи при травмах легкой степени тяжести. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; укусах насекомых; пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях. Алгоритм оказания помощи утопающему. Способы наложения ватно-марлевой повязки, обработки ран. Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему при травмах легкой тяжести (порез, вывих, ушиб, растяжение связок и др.). Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи утопающему. Обеззараживание загрязненной воды различными способами. Переноска пострадавшего при травмах легкой тяжести на руках «на замке» и др.

4.5. Конкурс «Лучший Айболит»

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Прохождение врачебного контроля. Измерение ЧСС. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

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

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

6. Итоговое занятие «Нам любые дороги дороги…». Познавательно-игровая программа. Итоговая диагностика.

Учебно-тематический план второго года обучения

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Основы туристской подготовки**	**36**	**87**	**123**
1.1	Туристские путешествия, история развития водного туризма.	3	3	6
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	6	9
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	6	9
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	9	12
1.5	Питание в туристском походе	3	6	9
1.6	Техника и тактика в туристском походе	3	12	15
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	9	12
1.8	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	6	12	18
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	3	12	15
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	3	6	9
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	3	6	9
2.	**Топография и ориентирование**	**18**	**18**	**36**
2.1.	Топографическая и спортивная карта	3	3	6
2.2.	Компас. Работа с компасом	3	3	6
2.3.	Измерение расстояний	3	3	6
2.4.	Способы ориентирования	3	3	6
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	6
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	3	3	6
3.	**Краеведение**	**9**	**9**	**18**
3.1.	Туристские возможности родного края	3	3	6
3.2.	Изучение района путешествия	3	3	6
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	6
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**12**	**24**	**36**
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести	3	3	6
4.2.	Медицинская аптечка для водных походов	3	3	6
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах средней степени тяжести	3	9	12
4.4.	Приемы переноски пострадавшего	3	6	9
4.5.	Конкурс санитаров	-	3	3
5.	**Общая физическая подготовка**	**5**	**55**	**60**
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
5.3.	Общая физическая подготовка	1	23	24
5.4.	Специальная физическая подготовка	1	32	32
6.	**Специальная подготовка туриста-водника**	**12**	**36**	**48**
6.1.	История развития водного туризма	3	-	3
6.2.	Групповое и личное снаряжение туриста водника	3	15	18
6.3.	Техника безопасности в водном путешествии	3	15	18
6.4.	Спасательная служба на воде её назначение	3	3	6
7.	**Итоговое занятие «Мы туристы!»**	**-**	**3**	**3**
	ИТОГО	**92**	**232**	**324**

Содержание учебно-тематического плана базового уровня обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

История развития туризма в Западной Сибири. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Водный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму, водному туристскому многоборью, судейские звания. История развития водного туризма. Водный туризм в Западной Сибири.

Знание разрядных требований по водному туристскому многоборью.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганы, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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

1.5. Питание в туристском походе

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

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска

«челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и при необходимости маркировка.

Особенности пеших подходов к началу водного маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, штык, схватывающие узлы, встречный.

Отработка техники вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий по травянистым и каменистым склонам. Отработка техники преодоления препятствий с использованием перил.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Требования КСС к туристской группе для совершения безопасного путешествия. Правила оформления маршрутной документации. Маршрутный лист. Маршрутная книжка.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка техники безопасных действий на катамаране и каяке в бассейне.

Оформление маршрутного листа для некатегорийного похода. Оформление маршрутной книжки для туристско-спортивного похода.

Тренинги: «на совместимость», «на взаимодействие в малой группе».

1.8. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Регламент туристских соревнований. Организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Правила снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по

обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Подготовка к участию в соревнованиях.

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

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

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка слаженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Подготовка снаряжения к тренировочному походу, к соревнованиям. Проверка внутренних баллонов на герметичность. Проверка страховочной системы катамарана (леера, чальный конец, веревок для фиксации груза). Проверка и подгонка личного снаряжения для обеспечения безопасности. Психологический тренинг.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки, организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу (по должностям) на маршруте. Правила обработки собранных материалов. Принципы подготовки маршрутной ленты, составления описания по дням. Роль фото и видеоматериалов похода в отчете. Требования к составлению отчета о походе. Подготовка материалов для стенгазеты, средств массовой информации по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о тренировочном походе. Конкурс фотографий.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде, подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ

пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и предотвращение паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Промышленность. Сельское хозяйство. Экономика и культура края, перспектива его развития. Развитие транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми. Красная книга Кузбасса.

3.2. Изучение района путешествия

Конкурс на лучший будущий водный маршрут 1 категории сложности по родному краю. Положения. Условия.

Подбор картографического материала, знакомство с лоцией маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Защита конкурсных проектов.

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

Сбор гидрологического материала для конкретного водного маршрута (описание бассейна реки, речного русла, характера водного потока, объектов, влияющих на его изменение). Методика гидрологического наблюдения. Метеорологические факторы, влияющие на уровень и характер речного потока. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Гидрологические наблюдения на местности за характером речного русла, водным потоком, объектами, влияющими на его изменение (маршрут по выбору).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний средней степени

тяжести

Гигиена туриста-водника. Соблюдение правил личной гигиены в водном путешествии. Характерные травмы, заболевания, их характеристики в водном походе. Меры по их профилактике. Предупреждение переохлаждений в водных путешествиях.

Подбор личного снаряжения для избегания травматизма и заболеваний в походе.

4.2. Походная медицинская аптечка для водных путешествий

Особенности комплектования аптечки для водных путешествий. Средства для оказания доврачебной помощи в составе медицинской аптечки туристской группы: инструменты, перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, назначение.

Комплектование медицинской аптечки для водных походов. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств, инструментов.

4.3. Первая доврачебная помощь при травмах средней степени тяжести

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести. Порядок проведения осмотра пострадавшего (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Характеристика различных видов травм средней степени тяжести, сопровождающиеся кровотечениями и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Виды повязок и их назначение.

Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Характеристика травм (без кровотечения) - ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания. Причины, их признаки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Правила оказания первой доврачебной помощи при укусах змеи.

Наложение различных видов повязок. Наложение повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Отработка приемов остановки кровотечений.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Общие правила переноски пострадавшего. Средства и способы переноски пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь и характера рельефа местности.

Правила транспортной иммобилизации и десмургия при повреждениях позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств.

Изготовление транспортировочных средств: носилок из шестов, волокуши из подручного материала. Изготовление носилок из веревок на шесте. Отработка транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

4.5. Конкурс санитаров

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её

строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи*:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног*:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением*:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

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

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

Упражнения на развитие группы мышц участвующих в процессе гребли веслом, упражнения на долготерпение.

6. Специальная подготовка туриста-водника

6.1. История развития водного туризма

История развития водного туризма в стране и в нашем крае. Начало шестидесятых годов, сплав на самодельных плотах и байдарках по рекам нашего края и Сибири. Изготовление самодельного туристского снаряжения.

6.2. Личное и групповое снаряжение туриста - водника

Средства сплава для рек 1-2 к. с. их конструктивные особенности, ремонтный набор личное снаряжение туриста-водника, спасательный жилет, каска, гермоупаковка. Групповое снаряжение для обеспечения безопасности, для бивака.

Сборка и разборка средств сплава для походов 1-2 категории сложности. Изготовление и ремонт личного и группового снаряжения.

6.3. Техника безопасности в водном путешествии

Снаряжение для обеспечения безопасности в водном походе. Личное снаряжение для обеспечения безопасности. Обязанности участников похода в обеспечении безопасности. Организация страховки при прохождении естественных и искусственных препятствий.

Изготовление и ремонт личного и группового снаряжения для обеспечения безопасности. Кидание «морковки», запуск «кораблика» для обеспечения безопасности.

6.4. Спасательная служба на воде, её назначение

Назначение спасательной службы, её становление и организация. Снаряжение для организации спасательной службы на воде. Приёмы спасения человека на воде, оказание ему первой помощи.

Отработка приёмов спасения человека на воде. Отработка приёмов оказания первой помощи.

7. Итоговое занятие «Мы туристы!». Конкурс. Итоговая диагностика.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Основы туристской подготовки**	**17**	**67**	**84**
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	1	2	3
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	6	9
1.3.	Питание в туристском походе	2	4	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	4	6
1.5.	Подведение итогов похода	3	6	9
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	3	18	21
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	1	8	9
1.8.	Подготовка к соревнованиям по туризму	2	19	21
2.	**Топография и ориентирование**	**5**	**13**	**18**
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1	5	6
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	2	4	6
2.3.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	2	4	6
3.	**Краеведение**	**6**	**24**	**30**
3.1.	Туристские возможности родного края	2	4	6
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	2	7	9
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	1	8	9
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	5	6
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**6**	**24**	**30**
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	1	2	3
4.2.	Первая доврачебная помощь при сложных травмах	2	10	12
4.3.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи	3	12	15
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**5**	**94**	**99**
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3
5.2.	Общая физическая подготовка	3	54	57
5.3.	Специальная физическая подготовка	1	38	39
6.	**Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности**	**15**	**5**	**60**
6.1.	Техника и тактика водного туризма	6	15	21
6.2.	Техника безопасности при проведении водных походов	3	18	21
6.3.	Спасательные работы на воде	3	12	15
6.4.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	3	-	3
7	**Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий…»**	**-**	**3**	**3**
	ИТОГО:	**54**	**270**	**324**

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в летний период и период межсезонья. Ветрозащитная стенка.

Заготовка дров. Установка палатки.

Организация ночлега в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра, техника безопасности при работе у костра.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание во время длительных переходов по воде (сплавов). Витамины. Приготовление пищи на костре. Правила работы у костра.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Сбор кино и фото материалов по походу**.** Чтение и обработка дневника похода.

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Характеристика равнинных и горных рек. Переправы через реки. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховка при организации переправ и движении по пересеченной местности. Опасности, возникающие при организации переправ.

Отработка преодоления препятствий по кладям, по бревнам, по камням. Отработка организации страховки переправы. Отработка движений по пересеченной местности. Организация переправы по веревке с перилами. Отработка техники движения и преодоления различных водных препятствий. Организация техники преодоления препятствий на воде.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

Участив в учебно-тренировочных сборах или некатегорийном походе по одному из видов туризма.

1.8. Подготовка к соревнованиям по туризму

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы секретариата и информации. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек: Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации *с* дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей.

Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер при прохождении водного маршрута. Оценка пройденного пути по времени движения с учетом скорости течения реки.

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

2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию

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

Подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края

Кузнецкий Алатау. Рекреационные районы. Водные путешествия по рекам южной части Кузнецкого Алатау. Горно-Шорский рекреационный район и его водные маршруты. Наиболее интересные места края для проведения походов. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Литература о родном крае.

Просмотр видеофильмов и отчетов о туристских маршрутах родного края. Подготовка и защита сообщений «Туристские территории земли Кузнецкой».

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Сбор материала для отчета о путешествии. Исследовательская деятельность в водном путешествии. Геоморфологические исследования водоемов: план описания реки, речного русла, описание берегов реки, описание «жителей» водоема. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Определение скорости течения реки поплавковым методом (объект исследования по выбору).

Определение расхода воды в реке или ручье (объект исследования по выбору). Видео

и фотосъемка, зарисовки.

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Отчет о спортивном туристском путешествии. Правила и требования к оформлению отчетов и полевых наблюдений. Описание и фиксация объектов наблюдения. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись).

Обработка материалов наблюдений на примере (река по выбору): справочные сведения о путешествии; обработка материалов графика движения группы на маршруте (из полевого дневника); техническое описание прохождения группой маршрута; обеспечение безопасности на маршруте; составление карты-схемы маршрута. Обработка видео- и фотоматериалов, зарисовок в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

Понятие «память», «памятник». Памятники культуры и истории федерального и местного значения. Проблемы их охраны.

Выполнение краеведческих наблюдений и их фиксация на маршруте: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, видео и фотосъемка, зарисовки. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам во время путешествий по родному краю. Волонтерская трудовая помощь местному населению.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи

Экипировка спасателя для оказания помощи терпящим бедствие на воде. Состав индивидуальной аптечки спасателя и назначение его элементов.

Просмотр видеосюжетов о работе спасателей. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки спасателя.

4.2. Первая доврачебная помощь при сложных травмах

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях. Алгоритм обследования пострадавшего: визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим, расспрос пострадавшего, оценка характера повреждения.

Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах и способы транспортировки пострадавшего.

Понятие «инъекция». Технология проведения процедуры инъекции. Особенности переноски пострадавшего при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи при переломах. Наложение шин при открытом и закрытом переломах, составление сопроводительной записки. Отработка способов транспортировки пострадавшего со сложной травмой. Отработка приемов искусственной вентиляции легких: через воздуховод, «рот в рот» и с помощью мешка Амбу.

4.3. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи

Опорно-двигательная система. Скелет человека строение и функции. Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Повреждение костно-суставной системы, сдавливание, ушиб, сотрясение, вывих, закрытый и открытый перелом. Первая доврачебная помощь.

Мышечная система. Мышцы. Травмы: растяжение, надрыв, разрыв. Оказание

помощи.

Система пищеварения. Общий обзор пищеварения. Пищевод, желудок, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник. Травмы: отравления, ушибы, расстройства, запоры.

Органы дыхания. Нос, гортань, легкие. Травмы и заболевания: простуда, удушье, воспаления, разрыв. Остановка дыхания, обмороки. Оказание помощи.

Кровеносная система. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Артерии, вены, капилляры, кровь. Кровотечения и его классификация. Заражение. Раны, их виды. Оказание помощи.

Функции некоторых внутренних органов. Несовместимые с жизнью повреждения.

Занятия по анатомическим атласам и на манекенах.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Отработка упражнений на развитие выносливости, быстроты, силы, долготерпения. Игры, эстафеты с различными средствами для отработки туристской техники.

6. Специальная подготовка туриста-водника. Обеспечение безопасности

6.1.Техника и тактика водного туризма

Режим и график движения. Комплектование экипажей по составу группы. Походный порядок судов. Линии движения в различных условиях плавания. Понятие «разведка водного препятствия». Тактика прохождения препятствий. Основные элементы гребли.

Правила выполнения основных маневров: отход от берега, причаливание, высадка, движение по струе, преодоление естественных препятствий. Прямой и табанящий гребок, гребки для корректировки движения сплав средства, отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.

Отработка навыков различных элементов гребли: прямой и табанящий. Отработка гребков для корректировки движения сплав средства. Отработка навыков выбора линии движения в различных условиях плавания. Отработка техники прохождения препятствий на воде. Отработка основных маневров: отход от берега, причаливание, высадка, движение по струе, преодоление естественных препятствий.

6.2. Техника безопасности при проведении водных походов

Виды аварий и их причины, анализ характерных аварийных ситуаций Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила оказание помощи, терпящему бедствие на воде. Спасательные средства для походов 2 к. с. Личные спасательные средства: спасательный жилет объемом не менее 20 л^3, каска, гидрокостюм, гидробувь, термобелье. Групповые спасательные средства: сплав средство, поставленное по течению ниже водного препятствия, конец Александрова (морковка). Меры безопасности и организация страховки в водных походах при прохождении естественных препятствий. Организация страховки при прохождении сложных водных препятствий (порогов 3-5 к.с.) при помощи конца Александрова (морковка).

Подбор спасательных средств для водного похода: спасательный жилет, каска, гидрокостюма, гидробуви. Изготовление средств безопасности. Изготовление индивидуальных средств безопасности. Отработка навыков бросания конца Александрова в бассейне.

6.3 Спасательные работы на воде

Анализ аварийных ситуаций на воде. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Подход судна к терпящему бедствие. Подъем человека из воды на судно. Первая помощь при утоплении. Понятие «живец». Спасание при помощи «живца» терпящих бедствие на воде.

Отработка приемов оказания помощи, терпящему бедствие на воде. Отработка приемов транспортировки судна, терпящему бедствие на воде. Отработка приемов спасания при помощи «живца» терпящим бедствие на воде.

6.4. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Кто такой спасатель? Законы о защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Где учат на спасателя. Адреса спасательных служб региона.

7. Итоговое занятие «Дорогу осилит идущий». Туристический фестиваль. Презентация достижений учащихся.

Планируемые результаты

Стартовый уровень.

Учащихся будут знать основные задачи туризма и его значением в жизни общества.

Учащиеся будут знать значение контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождение.

Учащиеся научатся контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности.

Учащиеся научатся соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения.

Учащиеся научатся комплектовать личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность.

Учащиеся познакомятся с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.

Базовый уровень.

Учащиеся будут знать районы путешествия и возможности водных туристских маршрутов Кемеровской области, развивать ценностное отношение к истории и природе родного края.

Научатся подчиняться правилам безопасного поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях, в походах, проявлять самодисциплину, договариваться внутри коллектива о распределении обязанностей и ответственности.

Учащиеся научатся правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения.

Учащиеся получат знания об основных терминах и понятиях водного туризма, истории и перспективах его развития в Новокузнецке.

Учащиеся познакомятся с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в контрольно-спасательной службе (КСС).

Учащиеся получат знания о технике и тактики преодоления естественных водных препятствий, познакомить с правилами безопасности в походе 1-2 категории сложности.

Учащиеся владеют представлением о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Продвинутый уровень.

Учащиеся расширят и укрепят знания о возможностях водных туристских маршрутов Кемеровской области и демонстрируют ценностное отношение к истории и природе родного края.

Учащиеся научатся самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения.

Учащиеся сформируют готовность и способность использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии.

Учащиеся научатся правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий 2-3-4 категории сложности.

Учащиеся научатся самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода 2 –3- 4 к. с., собирать различные виды сплав средств, использовать снаряжение для обеспечения безопасности.

Учащиеся научатся проводить спасательные работы на воде

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего рабочих недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	216	36	108	2ч х 3р
2	2	324	36	108	3ч х 3р
3	3	324	36	108	3ч х 3р

Условия реализации Программы:

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием (см.таблицу).

№	Наименование	Количество
1.	Стол учительский	1
	столы ученические	5
	стулья ученические	10
	книжные шкафы	1
	учебная доска	1
2.	Катамаран К- 2	2
3.	Катамаран К - 4	2
4.	Спасательный жилет	10
5.	Каска	10
6.	Спасательный конец Александрова «Морковка»	3
7.	Весло	15
8.	Гидрокостюм	10
9.	Рюкзак до 100 л	10
10.	Драйбек	10
11.	Палатка 2-х местная	2
12.	Палатка 3-х местная	3
13.	Компас туристический	1

№	Наименование	Количество
14.	Медицинская аптечка	комплект
15.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	
16.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
17.	Спальник	10
18.	Коврик полиуретановый	10
19.	Хоба	10
20.	Костровые принадлежности	Комплект
21.	Варочные котлы	2 комплекта
22.	Топор	3
23.	Пила	2
24.	Тент-навес	1
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23	Фотоаппарат	1
24	Солнечные батареи	1
25	Фонарь	10
26	Ноутбук	1
27	аудиоколонки с встроенным усилителем	1комплект
28	Мультимедийная установка	1
29	DVD-диски	20
30	Внешний твердотельный накопитель (Жесткий диск)	1
31	Флэш-накопители	4
32	Видеокамера	1
33	Экран демонстрационный	
34	Спутниковый телефон GPS -навигатор	

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

Успешная реализация данной программы обеспечивается взаимодействием с клубом «Каскад». История объединения и история клуба неразрывно связаны.

В реализации Программы предусматриваются групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы организации образовательного процесса. Виды занятий: теоретические, практические, контрольные, тренировочные и др. Практические занятия составляют не менее 70% от общего объема учебных часов Программы. Практическая деятельность на воде начинает реализовываться на втором году обучения, она постепенно усложняется. На третьем году обучения эта деятельность является основной и ведется в форме индивидуально-групповой работы.

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 «Юные туристы-водники» 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.

Объединение «Юные туристы-водники» создано в 1997 году при станции юных туристов города Новокузнецка. С 2003 года объединение продолжило свою работу в системе

образования детей в городском Дворце детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской. Для сохранения традиций туристов-водников г. Новокузнецка по инициативе руководителя этого детского объединения Веры Павловны Баклановой (ученицы Р.Э. Брувера) был создан клуб туристов-водников «Каскад», в состав входят опытные туристы-водники и начинающие спортсмены. На протяжении 14 лет его существования здесь проходят встречи с опытными мастерами туризма, интересными путешественниками, бардами.

При клубе создана библиотека туристских отчетов о путешествиях, начало которой положили отчеты туристов старшего поколения. О результатах своей деятельности на маршруте учащиеся объединения туристов-водников пишут отчеты о совершенном путешествии, представляя их в Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму различного уровня, где они завоевывают призовые места на «дистанции-маршрут». Своей информативностью они помогают совершать туристские путешествия другим группам.

В основе замысла программы лежит идея деятельностного подхода реализуемого в процессе совместной деятельности детей и педагогов, туристов-спортсменов.

Реализация идеи деятельностного подхода поддерживается в программе «Юные туристы - водники» связью обучения с жизнью, что обеспечивается спецификой водного туризма. Освоение программы осуществляется на основе региональных природных объектов. В процессе практической познавательной и исследовательской деятельности, учащиеся знакомятся с природой, климатом, региона, становятся активными участниками природоохранной, общественно полезной деятельности. Это происходит с использованием деятельностных методов и форм работы: соревнований, походов, написание отчетов о совершенном путешествии.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности значительно повышается, если каждому учащемуся предоставлена возможность включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующей его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должности (роли): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих.

При реализации программы используются преимущество активные формы работы в индивидуальной и коллективной совместной деятельности. Условием успешной реализации программы является соучастие учащихся в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих перед коллективом задач.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого полигоны, спортивные залы, бассейн.

Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

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

Дидактические материалы Программы

Для повышения качества и результативности реализации Программы, используется разнообразный спектр дидактических материалов, в том числе: таблицы, схемы, инструкционные карты, иллюстрации, раздаточный материал, картографический материал, разнообразные видео- и аудиозаписи, мультимедийные презентации и др.

№ п/п	Вид дидактического материала	Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Основы медицинских знаний	Краеведение	Основы водного туризма
1	Раздаточные карточки	Личное туристское снаряжение. Групповое туристское Снаряжение для организации бивака. Что мы берем с собой в поход.	Условные обозначения рельефа. Условные знаки.	Виды травм. Состав медицинской аптечки. Ядовитые грибы и растения.	Гидрология К. О. Растения и животные Кемеровской области. Памятники архитектуры г. Новокузнецка.	1.Групповое снаряжение для водного туризма. 2. Личное снаряжение для водного туризма. 3. Спасательное снаряжение. 4. «Что берем с собой в поход?»
2	Карты и атласы, схемы. Таблицы	1. Горные районы. 2. Картосхемы Горной Шории и Кузнецкого Алатау.	3. Карты по спортивному ориентированию.	1. Строение скелета человека. 2. Кровеносная система человека.	3. Карты Кемеровской области.	1. Лоции рек. 2. Карты рек. 3.
3	Иллюстративный материал	1.Пещеры Крыма 2.Красноярские столбы 3.Катунские утесы	1. Компас, строение компаса.	2. Оказание первой медицинской помощи. 3.	4. Птицы России 5. Кузнецкий Алатау.	1. Виды Катамаранов. 2. Снаряжение для обеспечения безопасности.
4	Разработки игр и конкурсов	1. Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	1. Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов) 2.Подвижные игры: «Азимут», «Найди клад»	1. Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	1. Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	
5	Разработка	+	+	+	+	+

№ п/п	Вид дидактического материала	Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Основы медицинских знаний	Краеведение	Основы водного туризма
	занятий					
6	Разработки открытых занятий		1. Ориентирование в сложных условиях.	1.		1.Составление лоций рек.
7	Разработка походов, экскурсий	1. Поход в район Поднебесные Зубья.				1. Поход I к. с. Р. Томь 1.Поход II к. с. Р. Мундыбаш, р. Унзас, р Мрас- су 1. Поход III к. с. Р. Песчаная, р. Уса 1. Поход IV с. 1. Поход Vк. с.
8	Записи на DVD-дисках, флэшносителях,. видео записи	1. Поход «Ергаки» 2. 2. Поход «Озеро Байкал»			1. «Дикая природа» 1. «Высотский в Новокузнецке»	1. Походы I – V к. с. – 50 шт.

№ п\п	Вид дидактического материала	Основы медицинских знаний	Топография и ориентирование	Основы туристской подготовки	Традиционные, массовые мероприятия объединения
1	Раздаточные карточки	1. Рабочая карточка «Строение скелета человека»	1. Условные знаки. 2. Ориентирование по местным предметам		
2	Карты и атласы, схемы	«Строение скелета человека» Схема кругов кровообращения	1. Спортивные карты. 2. Топографические карты 3. Схемы дистанций	1. Карто-схемы Горной Шории, Кузнецкого Алатау 2. Карто-схемы туристских маршрутов. 3.Схема устройства компаса	
3	Макеты	1. Шины 2. Волокуши 3. Дренажная система	1. Контрольные пункты трассы «Спортивный	Катамарана	

№ п\п	Вид дидактического материала	Основы медицинских знаний	Топография и ориентирование	Основы туристской подготовки	Традиционные, массовые мероприятия объединения
			лабиринт»		
4	Иллюстративный материал	1. Атлас «Анатомия человека»	1.Ориентирование по местным предметам 2.Таблицы условных знаков	1.Узлы 2.Виды костров 3.Виды палаток	1. Фотоальбомы 2. Летопись 3. Видеофильмы
5	Разработки игр и конкурсов	1.Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	1.Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	1.Интеллектуальные игры (набор упражнений, заданий, кроссвордов)	1. Разработки юбилейных вечеров объединения 2. Новогодние сценарии 3. Сценарии праздника «День туриста» 4. Походная игротека
6	Практические занятия.	1. Оказание первой медицинской помощи. 2. Изготовление волокуши 3. Транспортировка пострадавшего с помощью носилок, рук и подручных средств. 4.Перевязка травм	1. Определение азимута 2. Изготовление компаса 3. Ориентирование по карте	1. Практическая работа Заготовка дров и разведение костра. 2.Практическая работа «Установка туристских палаток разных видов» 3.Практическая работа № IX.2.1. (7) «Укладка рюкзака». 4 Практическая работа «Сборка катамарана»	
7	Разработка открытых занятий			1.Составление и чтение лоции реки 2. Организация и проведение безопасного туристского путешествия.	Сценарии юбилейных праздников объединения
8	Разработка походов, экскурсий			1. Походы в окрестности г.Новокузнецка: 2. Походы по родному краю	1. Познание родного края посредством совершения походов
9	Записи на DVD-дисках, флэшносителях, видео записи			Костры Видеозапись «Преодоление препятствий в походе»	1. Музыкальные записи. 2. Видеозаписи юбилейных праздников. 3. «Фестиваль на воде»

№ п\п	Вид дидактического материала	Основы медицинских знаний	Топография и ориентирование	Основы туристской подготовки	Традиционные, массовые мероприятия объединения
					Видеозапись презентации объединения

Модуль «Подготовка к походу, путешествию»

Пояснительная записка

Целевые установки. Данный модуль нужен для закрепления усвоения раздела программы «Юные туристы водники» - «Подготовка к походу, путешествию» в целях безопасного проведения похода 2 категории сложности. Модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации программы, учитывает индивидуальные особенности, потребности, интересы учащихся, а также запросы родителей о безопасном проведении похода.

Связь с программой. Данный модуль – это часть программы, имеющейся версии раздела «Подготовка к походу, путешествию» для удовлетворения интересов склонностей и потребностей учащихся и их родителей.

Объем модуля. Модуль рассчитан на учащихся 2 года обучения (базовый уровень), для подготовки к совершению безопасного категорийного водного путешествия, объем модуля – 24 часа. Образовательный процесс проходит с участием педагога, непосредственно перед походом.

Технологии и инструменты освоения содержания модуля. Технология личностно – ориентированного взаимодействия педагога с детьми. Во время подготовки к походу педагог консультирует детей по возникающим вопросам, подсказывает, где лучше и целесообразнее найти ту или иную информацию. Дети общаются между собой, происходит коллективная работа по всем возникающим вопросам. Это воспитывает умение работать в команде, дисциплинированность, социальную активность.

Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь при возникновении у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных задач для усвоения новых знаний и их закрепления.

Формы контроля и оценки результатов. Правильность выполнения практических заданий, безопасное совершение похода, отчёт о путешествии, получение справки в МКК о походе.

Содержание модуля «Подготовка к походу, путешествию»

Учебно-тематический план модуля

№п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Изучение района путешествия	2	1	1
2	Составление лоций, плана графика похода. Оформление заявочных документов на поход	2	1	1
3	Комплектование экипажей, сухая тренировка	4	1	3

4	Подготовка группового снаряжения	4	-	4
5	Подготовка личного снаряжения	2	-	2
6	Составление меню, подготовка продуктов	4	1	3
7	Тренировка на воде	6	-	6
	Всего	**24**	**4**	**20**

Совершение похода

Содержание учебно-тематического плана модуля

1. **Изучение района путешествия.** Подбор карт и их изучение. Географического положение, климат, растительный и животный мир, реки района.
2. **Составление лоция, плана, графика похода. Оформление заявочных документов на поход.**
   Составление лоции реки, расположение порогов и других препятствий, примерное расположение стоянок.Составление плана – графика похода с учетом уровня воды, расположения препятствий. Оформление походной документации и заявочной маршрутной книжки в МКК.
3. **Комплектование экипажей, сухая тренировка**
   Комплектование экипажей с учетом готовности и психологической совместимости. Распределение обязанностей в группе. Сухая тренировка – отработка прямого и табанящего гребков, корректирующих гребков. Отработка маневров – причаливание к правому или левому берегу, обход камней и «бочек», обход препятствия способом «вертушка».
4. **Подготовка группового снаряжения**
   Составление списка группового снаряжения, проверка его на прочность и герметичность. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектации кострового снаряжения.
5. **Подготовка личного снаряжения**
   Составление списка личного снаряжения. Ремонт и подгонка личного снаряжения.
6. **Составление меню, подготовка продуктов**
   Составление меню с учетом плана похода. Покупка продуктов в магазине. Расфасовка продуктов с учетом их использования во время похода и герметичности ёмкостей.
7. **Тренировка на воде**
   Сбор и комплектование катамаранов. Отработка и закрепление техники и тактики движения катамаранов по прямой, движения судна с учетом корретировки.

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.

№	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.

Интернет-ресурсы, используемые при реализации Программы:

http://NO – TS.ru сайт Новосибирского отделения туристско - спортивного союза России.

https://ru.wikipedia.org/wiki ВИКИПЕДИЯ (свободная энциклопедия)

http://megabook.ru/ энциклопедия Кирилла и Мефодия

http:// www.turclubkras@vail.ru сайт Красноярского отделения туристско - спортивного союза России.

http:// www.kuztur42.narod.ru сайт Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей Кемеровской области «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

s-veroi- vpered @.ru –сайт Баклановой Веры Павловны.

Список используемой литературы:

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).
5. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования». – г.Красноярск. – 2014. – 37с.

Список литературы для педагогов:

1. Архандеева Г. А. Живи земля Кузнецкая [Текст] : программы дополнительного образования. – Кемерово, 1999. – 25 с.
2. Архандеева Г. А. Учебно–исследовательская, краеведческая работа в дополнительном образовании [Текст]. – Кемерово, 1999. – 112 с.
3. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст] : методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000. – 83 с.
4. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М. : Мысль, 1999. – 191 с.
5. Григорьев В. Н. Водный туризм [Текст]. – М. : Профиздат, 1990. - 304 с.
6. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.
7. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.
8. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]. – М. : Эксмо–пресс, 2000. – 488 с.
9. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотах [Текст] / А. Д. Калихман, М. Ю. Колчевников. – М .: ФиС, 1985. – 128 с.
10. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М. : ЦДЮТиК, 2001. - 180 с.
11. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М : ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.

12. Конкурс-игра по спортивному ориентированию / сост. О. А. Ващенко, Л. В. Колесникова. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2003. – 18 с.

13. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе [Текст]. – М. : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.

14. Методические рекомендации по водному туризму. ЦС по туризму и экскурсиям [Текст]. – М. : ФиС, 1983. – 40 с.

15. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учебное пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 72 с.

16. Обеспечение безопасности в водных путешествиях: методические рекомендации [Текст]. – М. : Турист, 1998. – 35 с.

17. Печатникова Л. Б. Образовательное путешествие / Л. Б. Печатникова, Е.

18. Соколова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика». Вып. 1 (7)).

19. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 28 с.

20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.

21. Туристский классификатор сложности водных маршрутов [Текст].

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.

2. Алешин В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин, А. В. Серебреников. – М. : Профиздат, 1985. – 90 с.

3. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М. : ФиС, 2002 г. – 90 с.

4. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М. : - Эксмо–пресс, 2001г. – 490 с.

5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста [Текст]. – М. : Профиздат, 2003 г. – 256 с.

6. Крайнева И. А. Узлы. Простые, забавные, сложные [Текст]. - СПб, 2001 г. – 240 с.

7. Самодельное туристское снаряжение [Текст] М. : ФиС, 2000 г. – 239 с.

8. Федоров Н. Ф. Соревнования туристов водников [Текст]. - М. : ФиС, 2001 г. – 111 с.