

**Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического
совета
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г.
Юрги»
протокол от 28.08.2018 г.
№. 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
директора
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ
г. Юрги»
от 30.08.2018 г. №. 240

на заседании
Педагогического
совета
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г.
Юрги»
протокол от 30.08.2018 г.
№. 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юные туристы»

Возраст учащихся: 11–14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Пыстина Наталья Юрьевна,
методист МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

Юрга 2018
СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	8
Содержание курса 1-го года обучения.....	9
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	16
Содержание курса 2-го года обучения.....	17
Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	30
Содержание курса 3-го года обучения.....	31
Методическое обеспечение программы.....	45
Тематическое планирование 1-го года обучения.....	45
Тематическое планирование 2-го года обучения.....	49
Тематическое планирование 3-го года обучения.....	53
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)	58
Примерный состав ремонтного набора для многодневного (зимнего, летнего) похода	59
Список литературы для педагога.....	60
Список литературы для учащихся.....	65
Интернет-ресурсы.....	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность. В современных условиях особую **актуальность** приобретает задача воспитания у детей умения ориентироваться в окружающем мире, умения преодолевать трудности. Для решения этой задачи необходимо сформировать у школьников умение нестандартно, творчески мыслить, быть уверенными в себе, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных жизненных ситуациях.

Программа «Юные туристы» составлена на основе федеральной программы «Юные туристы», автор М.И. Крайман [43]. Её основные отличия от исходной программы заключаются в увеличении объема регионального компонента, содержание блока «Краеведение» составляет история и география Кузбасса и города Юрги, ознакомление с туристскими маршрутами Кемеровской области. Освоив курс «Юные туристы» учащийся сможет продолжать специальную туристско-краеведческую подготовку по специализированным программам.

Программа «Юные туристы» рассчитана на 3 года обучения. Программа реализуется в течение учебного года; объем программы 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Цель программы: содействие физическому развитию детей, привитие любви к труду и умения трудиться, создание условий для формирования у

воспитанников нравственных убеждений средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- организовать физическое воспитание и укрепление здоровья ребёнка;
- формировать туристско-краеведческие знания, прививать туристско-краеведческие умения и навыки;
- воспитывать гражданственность и патриотизм;
- формировать социальные навыки;
- прививать экологически-грамотное поведение;
- осуществлять профилактику правонарушений, зависимостей от ПАВ в среде учащихся.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: туристский поход, викторина, конкурс, турнир, тренировка, соревнования, праздник, «веселые старты», эстафета.

Методы организации обучения:

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;
- словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;
- наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- социологические методы: интервью, опрос;
- исследовательские методы: поисковая работа, анализ данных;
- методы проблемного обучения: поиск, отбор документов и фактов, проблемное изложение материала;
- игровые методы: дидактические и развивающие игры, ролевые, народные игры. Формы и методы приведены по классификации С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, [28].

Рекомендуемый состав групп 1 года обучения – 12 человек; 2 год обучения – не менее 10 человек, третьего года – не менее 8 человек.

Оценка результативности реализации программы проводится по итогам участия в туристско-краеведческих мероприятиях, таких, как:

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке по окончании каждого года обучения;
 - успешное участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму «Юный спасатель» и «Школа безопасности»;
 - выполнение тестов по туристско-краеведческим знаниям.
 - выполнение разрядных требований по спортивному туризму;
 - составление поисково-исследовательской краеведческой работы;
- составление отчета о многодневном походе.

После каждого года обучения за рамками учебных часов предусматривается учебно-тренировочный поход по Юргинскому району и Кемеровской области.

Ожидаемые результаты. По окончании 1-го года учащиеся знают: виды туризма, основные задачи и содержание туристской деятельности; перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня в разные сезоны года и требования к нему; порядок работы по устройству бивака и требования к месту бивака; типы костров; обязанности членов туристской группы по основным должностям; правила движения на маршруте; характеристики естественных препятствий и правила их преодоления; понятие о топографической и спортивной карте; основные условные знаки; компас и действия с компасом; правила оказания первой доврачебной помощи: наложение повязок, транспортировка пострадавшего; основные вехи в истории края, сведения о природе края.

По окончании 1-го года учащиеся умеют: уложить рюкзак для 1-2 дневного похода; установить и свернуть палатку простой конструкции;

поддерживать в сохранности снаряжение; заготовить дрова и развести костер; расфасовать и упаковать продукты для похода; приготовить бутерброды, вскипятить воду на костре; преодолевать несложные естественные препятствия; определить расстояние по карте; определять стороны света по компасу, двигаться по азимуту; оказать помощь пострадавшему: выполнить перевязку, транспортировать пострадавшего с помощью транспортировочного средства.

По окончании 2-го года учащиеся знают: виды туризма, требования ТБ и ПБ в пешеходном туризме, при проведении занятий и на тренировках; групповое, личное и специальное снаряжение туриста, требования месту бивака, должности и обязанности в группе; характеристику естественных препятствий и особенности их преодоления; виды ЧС и причины возникновения экстремальных ситуаций; тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации, виды топографических карт, топографические знаки; основные события истории Кемеровской области, сведения по географии Кемеровской области, по истории и географии города Юрги и Юргинского района; правила охраны природы в походе

По окончании 2-го года учащиеся умеют: скомплектовать и подготовить личное снаряжение для 1-2-дневного похода; составить план-график движения в походе; подобрать одежду и обувь для тренировок и походов, ухаживать за ними; самостоятельно выбрать место бивака, выполнять самостоятельную работу по разворачиванию и свертыванию лагеря, установке палаток в различных условиях; заготовить дрова и разжечь костер; составить меню на 1 день и приготовить блюдо на костре; ориентироваться по карте, определить азимут на предмет и двигаться по азимуту с помощью компаса, определять пройденное расстояние, ориентиры движения, способы привязки, направления движения; владеть приемами оказания доврачебной помощи при травмах, ранениях, отравлениях; применять не менее 2 видов транспортировки пострадавшего; по окончании

учебного года совершить степенной поход; виды туристских соревнований и особенности их проведения, понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

По окончании 3-го года учащиеся знают: особенности подготовки снаряжения в зависимости от сезона и др. условий; способы движения по рельефу и правила преодоления естественных препятствий в условиях сложного рельефа; способы разведки, маркировки пути движения; порядок ориентирования в сложных условиях; порядок действий и движение в случае потери ориентировки; порядок действий группы в ЧС, классификацию временных укрытий; действия группы при несчастном случае; правила осуществления врачебного контроля туриста; характеристику травм и основные приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего и виды транспортировочных средств; знать правила и основные положения регламента соревнований по туризму, права и обязанности участников и судей, порядок работы судей; географическую характеристику Кемеровской области: реки, горные системы, растения и животных; характеристику Юрги и Юргинского района; знают правила соревнований по туризму, характеристику и правила прохождения этапов дистанции.

По окончании 3-го года учащиеся умеют: организовать бивак и ночлег в условиях похода; приготовить обед на костре или примусе; ремонтировать личное и групповое туристское снаряжение; под руководством педагога в составе группы составлять отчет о походе; читать карту и составлять кроки; планировать маршрут 1-3-дневного похода по топографической карте; измерять пройденное расстояние по времени движения; определять направление на север, азимут без использования компаса; изготавливать временные укрытия; отслеживать субъективные и объективные данные самоконтроля: измерять температуру, пульс, артериальное давление; оказывать доврачебную помощь и транспортировать

пострадавшего; изготавливать транспортировочные средства; составлять и выполнять комплекс упражнений по общефизической подготовке; выполнять нормативы по физической подготовке, умеют организовать страховку и самостраховку в экстремальных условиях, действовать в аварийной ситуации; участвуют в соревнованиях по туризму и ориентированию

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	108	30	78
2.	Общая физическая подготовка	32	2	30
3.	Топография и ориентирование	14	4	10
4.	Краеведение	30	12	18
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	10	10
6.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделу	10	-	10
7.	Подведение итогов	2	-	2
	Итого за учебный год:	216	58	158

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки (108 часов)

Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Инструктаж по правилам дорожного движения. Права и обязанности воспитанников в соответствии с Уставом.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, экскурсионный туризм.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков и спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Привалы и биваки. Выбор места для бивака. Основные требования к месту бивака. Заготовка дров. Правила разведения костра. Виды костров, их назначение. Костровое хозяйство. Правила работы и транспортировки пил и топоров. Уборка лагеря перед уходом. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе постоянные и временные. Обязанности в группе по должностям. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели, района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Безопасность в походе. Меры безопасности при переезде на транспорте, при преодолении естественных препятствий в походе. Правила поведения на маршруте, в незнакомом населённом пункте.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование и техника вязания узлов.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним, ремонт снаряжения, установка и сбор палаток. Развёртывание и свёртывание биваков. Установка и снятие палатки. Заготовка дров, разжигание костра. Составление меню, заготовка и упаковка

продуктов для похода. Приготовление пищи на костре: каши, макароны, супы.

Изучение маршрутов походов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склоне. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов: проводник восьмерка, проводник, прямой, академический, брамшкотовый, грейпвайн, двойной проводник, булинь, стремя, схватывающий.

2. Общая физическая подготовка (32 часа)

Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

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

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

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

Подвижные игры.

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.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении.

Соревнования по спортивному туризму, туристский слет.

Учебно-тренировочный поход: организация и проведение. Подведение итогов похода. Починка снаряжения.

3. Топография и ориентирование (14 часов)

Понятие о топографической и спортивной карте. Топографическая карта: виды, назначение, значение для туриста. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Спортивная карта. Топографическая карта. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Понятие рельефа, изображение рельефа на карте.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила работы с компасом. Понятие азимута. Основные направления сторон горизонта. Определение азимута. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование по местным предметам. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Величина и способы измерения среднего шага.

Практические занятия. Упражнения на засечки: определения азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по

заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Соревнования по спортивному ориентированию. Соревнования «Лабиринт»

4. Краеведение (30 часов)

Генеалогия – путь к познанию рода. Составление генеалогического древа семьи. Работа по изучению биографии своих предков. Малая родина – мой город Юрга. Улицы Юрги. Какие национальности проживают в Юрге. Река Томь. Изучение названия реки. Водоемы в окрестностях города. Родники. Изучение названий исчезнувших сел.

Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры города Юрги.

Практические занятия. Сбор материалов по истории своей семьи, запись семейных воспоминаний, семейный архив, фото- и видеосъемка. Демонстрация слайд - презентаций. Составление генеалогического древа семьи. Краеведческие конкурсы, викторины. Сбор материала о названиях улиц города. Составление карты города Юрга. Работа по карте. Сбор фотографий с видами города Юрги. Подготовка сообщений о районе предстоящего похода. Метеорологические наблюдения в походе. Экскурсионные маршруты по Юрге: река Томь, достопримечательности Юрги, старый город, городские парки и скверы, музеи и памятники города.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 часов)

Личная гигиена туриста, профилактика 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, баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Походная медицинская аптечка: состав аптечки, способы хранения, комплектования аптечки.

Лекарственные растения нашего края.

Соблюдение гигиенических требований в походе и путешествиях. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Оказание первой помощи условно пострадавшему при ушибах, царапинах, укусах, отравлениях, тепловом и солнечном ударах, обморожении и переохлаждении. Действия при проявлении симптомов заболеваний.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**6. Закрепление пройденного материала.
Диагностика по разделу(10 часов)**

7. Подведение итогов (2 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	60	18	42
2.	Топография и ориентирование	18	8	10
3.	Краеведение	22	10	12
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	8	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	8	64
6.	Специальная подготовка туриста	16	6	10
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделу	10	-	10
8.	Подведение итогов	2	-	2
	Итого за учебный год:	216	58	158

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки (53 часа)

Введение. Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Инструктаж по правилам дорожного движения. Права и обязанности воспитанников в соответствии с Уставом.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, углубления знаний, полученных в школе, приобретении полезных навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Детско-юношеский туризм в стране и в Кемеровской области. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

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

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака и ночлега. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Подготовка снаряжения.

Обязанности членов туристской группы по должностям.

Подведение итогов туристского путешествия. Разбор действий участников похода и группы в целом.

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, рыбы. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Техника и тактика в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

членами группы в соблюдении мер безопасности. Инструктаж группы перед учебным выходом на местность, в поход. Поисково-спасательные службы.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

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

Отчеты ответственных по должностям. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Техника движения в походе: движение группы по дорогам и тропам.

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. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Разведка, маркировка маршрута.

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

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

2. Топография и ориентирование (18 часов)

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Использование карты при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа и тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построения профиля маршрута.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. 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 расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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.

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

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

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

соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков по карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Тренировка глазомера.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага.

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

3. Краеведение (22 часа)

Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов. Территория и границы Кемеровской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Население края.

История области, памятные события, происходившие на ее территории. Знаменитые земляки, их роль в истории Кемеровской области.

Кемеровская область в период Великой Отечественной войны.

Настоящее родного края.

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

Изучение района путешествия. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия. Экскурсии, посещение экскурсионных объектов. Конкурсная программа, викторины

Краеведческие наблюдения по истории, географии, биологии, экологии и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Поисковая краеведческая работа. Видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, зарисовки в походе, оставление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Тематические вечера, встречи с интересными людьми, игры.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (16 часов)

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний.

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Иммобилизация и транспортировка пострадавшего. Основное условие иммобилизации – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Средства транспортировки.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

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

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание и отработка различных способов транспортировки пострадавшего. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

Изготовление носилок и волокуш для транспортировки. Участие в соревнованиях и конкурсах по поисково-спасательным работам и оказанию доврачебной помощи.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. 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. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Общая и специальная 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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами.

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.

Лыжный спорт

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

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанной передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различных положениях 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.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. 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.

Упражнения на равновесия, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. 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.

Эстафеты с переноской предметов.

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, назад, в стороны 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 рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка (12 часов)

Экстремальные ситуации в природной среде: причины возникновения и основные характеристики.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предποходная, небрежное обращение с огнем и горячей пищей и т.п.

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

Психологические основы выживания в природных условиях. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение

для безопасности похода. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Туристские слеты, соревнования. Задачи и виды туристских соревнований и особенности их проведения. Дистанция, этапы соревнований. Права и обязанности участников. Правила судейства соревнований. Меры безопасности при участии в туристских слетах, соревнованиях.

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

Участие в соревнованиях по спортивному туризму различного масштаба.

7. Закрепление пройденного (10 часов)

8. Подведение итогов (2 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Пешеходный туризм	52	16	36
2.	Топография и ориентирование	24	8	16
3.	Краеведение	22	10	12
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	22	8	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	60	6	54
6.	Специальная подготовка туриста	24	6	18
7.	Закрепление пройденного	10	-	10
8.	Подведение итогов	2	-	2
	Итого за учебный год:	216	54	162

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Пешеходный туризм (52 часа)

Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Инструктаж по правилам дорожного движения. Права и обязанности воспитанников в соответствии с Уставом.

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

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Кемеровской области. Туристские традиции туристского коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

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.

Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Подготовка снаряжения.

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

Подведение итогов туристского похода (путешествия). Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты,

фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Обязанности членов туристской группы по должностям. 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. Перестроение колонны на сложных участках.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Инструктаж группы перед учебным выходом на местность, в поход.

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

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

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

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Туристские узлы: их особенности, назначение и выполнение. Броды через равнинные и горные реки. Выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Анализ причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. Топография и ориентирование (24 часа)

Топографическая и спортивная карта. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Знаки: населенные 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. Построения профиля маршрута.

Компас, работа с компасом. 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. 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 расстояний, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по

горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков по карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага.

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

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

3. Краеведение (22 часа)

Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов.

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

История области, памятные события, происходившие на ее территории. Знаменитые земляки, их роль в истории Кемеровской области.

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

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

Практические занятия. Экскурсионные маршруты по краю, посещение экскурсионных объектов.

Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Население края. Викторина, конкурс, турнир

Деятельность по охране природы в походе.

Видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, зарисовки в походе, оставление схем участков маршрута. Сбор краеведческого материала.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (22 часа)

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

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

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

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

Помощь при ушибах, ссадинах, потертостях.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (62 часа)

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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.

Лыжный спорт

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

Спортивные игры

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанной

передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. 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.

Упражнения на равновесия, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных

заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах с отягощением и без отягощения.

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.

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

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, назад, в стороны 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 рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Участие в туристском слете, прохождение контрольно-туристского маршрута. Обучение преодолению туристской полосы препятствий:

«маятник», «бабочка», «параллельные веревки», «бревно», «рукоход», «жерди».

6. Специальная подготовка туриста (24 часа)

Экстремальные ситуации в природной среде: виды и причины возникновения.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Факторы устойчивости группы. Культура общения и взаимодействия в группе. Ответственность, взаимопомощь, взаимоподдержка.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к

предыдущему месту стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Задачи и виды туристских соревнований и особенности их проведения. Правила проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при участии в туристических слетах, соревнованиях. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, судейские звания.

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

Подготовка и участие в туристских соревнованиях масштаба учреждения дополнительного образования, города.

7. Закрепление пройденного (10 часов)

8. подведение итогов (2 часа)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
Тематическое планирование 1-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Основы туристской подготовки (108 часов)	Содержание курса и вводный инструктаж по ТБ	2
	Туризм – средство познания родного края	2
	Виды туризма	2
	Личное снаряжение туриста	2
	Групповое снаряжение туриста	2
	Снаряжение для летнего похода	2
	Снаряжение для зимнего похода	2
	Специальное снаряжение туриста	2
	Походная посуда	2
	Хозяйственный набор	2
	Виды и назначение рюкзаков	2
	Укладка рюкзака	2
	Типы и назначение палаток	2
	Установка и снятие палаток	2
	Туристский привал и бивак	2
	Костер – верный друг туриста	2
	Виды костров	2
	Заготовка дров	2
	Туристские котлы, каны	2
	Питание в туристском походе	2

	Кипячение воды на костре	2
	Приготовление каш на костре	2
	Приготовление супа на костре	2
	Меры безопасности при обращении с огнем	2
	Питевой режим в походе	2
	Чистота на биваке и в лагере	2
	Туристские должности в группе	2
	Постоянные и временные должности в группе	2
	Подготовка к туристскому походу	2
	Определение района похода	2
	Составление плана похода	2
	Разработка маршрута похода	2
	План-график движение в походе	2
	Правила движения в походе	2
	Туристский строй	2
	Режим и темп движения	2
	Характеристика естественных препятствий	2
	Движение по дорогам, тропам	2
	Движение по пересеченной местности	2
	Движение по лесу, по кустарникам	2
	Движение по заболоченной местности	2
	Движение по травянистым склонам	2
	Движение через завалы	2
	Безопасность при переезде на транспорте	2
	Правила поведения в населенном пункте	2
	Организация страховки	2
	Организация самостраховки	2
	Альпеншток и его использование	2

	Использование узлов в туризме	2
	Узлы туристские: проводник, академический, прямой	2
	Узлы туристские: «восьмерка», схватывающий, булинь	2
	Узлы туристские: стремя, двойной проводник, брамшкотовый	2
	Виды веревочных переправ	2
	Организация переправы по бревну	2
2. Общая физическая подготовка (32 часа)	Общая физическая подготовка (ОФП)	2
	ОФП: подвижные игры	2
	ОФП: спортивные командные игры	2
	ОФП: лыжный спорт	2
	ОФП: общеукрепляющие упражнения	2
	ОФП: упражнения на развитие силы и ловкости	2
	ОФП: туристская эстафета	2
	Туристский слет	2
	Соревнования по спортивному туризму	2
	Туристское многоборье	2
	Подведение итогов похода	2
	Как составить отчет о походе	2
	Учебно-тренировочный поход	8
3. Топография и ориентирование (14 часов)	Понятие об ориентировании	2
	Виды и назначение карт	2
	Топографические знаки	2
	Компас: устройство и применение	2
	Работа с компасом	2
	Измерение расстояний по карте	2
	Соревнования по ориентированию	2
4. Краеведение	Введение в краеведение. Наука генеалогия.	2

(30 часов)	Имя твое. Фамилия – флаг семьи.	2
	Моя семья. Семейные традиции.	2
	Семейные гербы.	2
	Летопись семьи.	2
	Поисковая работа «История моей семьи – история моего народа»	2
	Мой двор, моя улица.	2
	Улицы Юрги.	2
	Конкурс «картографов»	2
	Мой город на карте страны.	2
	Народы нашего города.	2
	Река Томь. Изучение названия реки.	2
	Водоемы в окрестностях города. Родники.	2
	Изучение названий исчезнувших сел.	2
	Живи, Родная Юрга! Линейка - Краеведение.	2
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 часов)	Профилактика травматизма в походе	2
	Личная гигиена туриста	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при ранениях и травмах	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлениях	2
	Походная медицинская аптечка	2
	Лекарственные растения нашего края	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Изготовление средств транспортировки	2
6. Закрепление пройденного материала. Диагностика по		10

разделам (10 часов)	
7. Подведение итогов (2 часа)	2
Итого за учебный год:	216

Тематическое планирование 2-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Основы туристской подготовки (60 часов)	Введение: содержание курса и вводный инструктаж по ТБ	2
	История развития туризма в России	2
	Традиции, существующие в объединении	2
	Личное снаряжение туриста	2
	Групповое снаряжение туриста	2
	Снаряжение туриста в межсезонье	2
	Организация туристского быта	2
	Развертывание лагеря	2
	Свертывание лагеря	2
	Привалы в зимний период	2
	Организация ночлега в летний период	2
	Заготовка дров	2
	Подготовка к походу, путешествию	2
	Разработка плана-графика похода	2
	Подведение итогов туристского похода	2
	Составление отчета о походе	2
	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	2
	Обязанности туристов по должностям	2
	Питание в туристском походе	2

	Составление меню похода	2
	Приготовление блюд на костре	2
	Техника и тактика в туристском походе	2
	Виды маршрутов	2
	Разведка сложных участков маршрута	2
	Движение по пересеченной местности	2
	Движение по тайге	2
	Движение в горах	2
	Страховка и самостраховка при движении	2
	Обеспечение безопасности в туристском походе	2
	Обеспечение безопасности на тренировках	2
2. Топография и ориентирование (18 часов)	Виды и назначение карт	2
	Топографические условные знаки	2
	Работа с компасом. Азимут	2
	Измерение расстояний на карте	2
	Измерение расстояний на местности	2
	Ориентирование в походе	2
	Ориентирование в условиях недостаточной видимости	2
	Ориентирование в различных природных условиях	2
	Соревнования по ориентированию	2
3. Краеведение (22 часа)	Территория и границы Кемеровской области	2
	Рельеф Кемеровской области	2
	Гидрография Кемеровской области	2
	Природа Кемеровской области	2
	Население Кемеровской области	2
	Промышленность Кемеровской области	2
	Вехи истории Кузнецкого края	2

	Юрга – наш общий дом	2
	Охрана природы и памятников культуры	2
	Сбор краеведческого материала в путешествии	2
	Экскурсионные маршруты: достопримечательности Юрги	2
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)	Личная гигиена туриста	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при переломах	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлениях	2
	Походная медицинская аптечка	2
	Лекарственные растения нашего края	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Изготовление средств транспортировки	2
5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)	Врачебный контроль, самоконтроль	2
	Субъективные данные самоконтроля	2
	Общая физическая подготовка (ОФП)	2
	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	2
	ОФП: упражнения для туловища	2
	ОФП: упражнения для ног	2
	ОФП: упражнения с предметами	2
	ОФП: подвижные игры	2
	ОФП: игры с мячом	2
	ОФП: спортивные командные игры	2
	ОФП: футбол	2
	ОФП: волейбол	2

	ОФП: баскетбол	2
	ОФП: туристская эстафета	2
	Лыжный спорт: способы ходьбы на лыжах	2
	Лыжный спорт: прохождение дистанции	2
	Лыжный спорт: катание с гор	2
	Лыжный спорт: повороты, торможение	2
	Лыжный спорт: спуски и подъемы на склонах	2
	Специальная физическая подготовка (СПФ)	2
	СПФ: упражнения на развитие выносливости	2
	СПФ: упражнения на развитие быстроты	2
	СПФ: упражнения на развитие ловкости	2
	СПФ: упражнения на развитие прыгучести	2
	СПФ: упражнения на развитие силы	2
	СПФ: упражнения на развитие гибкости	2
	СПФ: ходьба, бег по пересеченной местности	2
	Выполнение нормативов по физподготовке	2
	Туристский слет	2
	Соревнования по спортивному туризму	2
	Туристское многоборье	2
	Контрольно-туристский маршрут	2
	Учебно-тренировочный поход	8
6. Специальная подготовка туриста (16 часов)	Экстремальные ситуации в природной среде	2
	Опасности в туризме: субъективные и объективные	2
	Психологические основы выживания в природных условиях	2
	Культура общения и взаимодействия в группе	2
	Приемы выхода группы из аварийной ситуации	2
	Организация бивака в экстремальных условиях	2

	Соревнования «Школа безопасности»	2
	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	2
7. Закрепление пройденного (10 часов)		10
8. Подведение итогов (2 часа)		2
Итого за учебный год:		216

Тематическое планирование 3-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Пешеходный туризм (52 часа)	Содержание курса и вводный инструктаж	2
	Личное и групповое туристское снаряжение	2
	Организация туристского быта	2
	Привалы и ночлеги	2
	Организация бивака в различных условиях	2
	Приготовление пищи на костре	2
	Заготовка растопки, дров	2
	Разведение костра в сложных погодных условиях	2
	Режим и особенности питания в многодневном походе	2
	План-график похода	2
	Подготовка к походу, путешествию	2
	Обязанности членов туристской группы по должностям	2
	Подведение итогов туристского путешествия	2
	Составление отчета о походе	2
	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	2

	Техника и тактика в туристском походе	2
	Разведка сложных участков маршрута	2
	Маршруты линейные и кольцевые	2
	Радиальные выходы	2
	Виды и особенности естественных препятствий	2
	Движение по лесным зарослям, завалам	2
	Движение по склонам, осыпям	2
	Переправа через реки, движение по болотам	2
	Движение в горах	2
	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях	2
	Деятельность МКК и ПСС	2
2. Топография и ориентирование (18 часов)	Топографическая и спортивная карта	2
	Условные знаки топографических карт	2
	Условные знаки спортивных карт	2
	Рельеф на картах	2
	Ориентирование карты и компаса	2
	Движение по азимуту	2
	Измерение расстояний на местности	2
	Определение размеров недоступного предмета	2
	Определение своего местонахождения	2
	Организация разведок в походе	2
	Ориентирование в условиях недостаточной видимости	2
	Соревнования по ориентированию	2
3. Краеведение (22 часа)	Туристские возможности Кемеровской области	2
	Рельеф Кемеровской области	2
	Гидрография Кемеровской области	2
	Природа Кемеровской области	2

	Население Кемеровской области	2
	Промышленность Кемеровской области	2
	Вехи истории Кузнецкого края	2
	История Юрги, Юргинского района	2
	Охрана природы и памятников культуры	2
	Сбор краеведческого материала в путешествии	2
	Экскурсионные маршруты: достопримечательности Юрги	2
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (22 часа)	Личная гигиена туриста	2
	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при переломах	2
	Иммобилизация пострадавшего	2
	Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах	2
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях	2
	Приемы и способы бинтования ран	2
	Первая помощь при укусах животных	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Изготовление средств транспортировки	2
	Лекарственные растения нашего края	2
5. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)	Врачебный контроль, самоконтроль	2
	Общая физическая подготовка (ОФП)	2
	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	2
	ОФП: упражнения для туловища	2
	ОФП: упражнения для ног	2
	ОФП: упражнения с сопротивлением	2

	ОФП: упражнения с предметами	2
	ОФП: подвижные игры	2
	ОФП: игры с мячом	2
	ОФП: спортивные командные игры	2
	ОФП: футбол	2
	ОФП: волейбол	2
	ОФП: общеукрепляющие упражнения	2
	ОФП: упражнения на развитие силы и ловкости	2
	ОФП: туристская эстафета	2
	Лыжный спорт: способы ходьбы на лыжах	2
	Лыжный спорт: прохождение дистанции	2
	Лыжный спорт: катание с гор	2
	Лыжный спорт: повороты, торможение	2
	Лыжный спорт: спуски и подъемы на склонах	2
	Специальная физическая подготовка (СПФ)	2
	СПФ: упражнения на развитие быстроты	2
	СПФ: упражнения на развитие ловкости	2
	СПФ: упражнения на развитие силы	2
	СПФ: упражнения на развитие координации	2
	СПФ: ходьба, бег по пересеченной местности	2
	Выполнение нормативов по физподготовке	2
	Туристский слет	2
	Туристское многоборье	2
	Контрольно-туристский маршрут	2
6. Специальная подготовка туриста (24 часа)	Экстремальные ситуации в природной среде	2
	Опасности в туризме: субъективные и объективные	2
	Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации	2

	Действия группы при резком изменении погоды	2
	Действия группы на технически сложном участке	2
	Действия группы при стихийных бедствиях	2
	Преодоление субъективных опасностей	2
	Культура общения и взаимодействия в группе	2
	Организация бивака в экстремальных условиях	2
	Меры безопасности при участии в туристических слетах, соревнованиях	2
	Соревнования «Школа безопасности»	2
	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	2
7. Закрепление пройденного (10 часов)		10
8. Подведение итогов (2 часа)		2
Итого за учебный год:		216

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,
туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)**

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Система страховочная	15 шт.
6. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
7. Карабины	30 шт.
8. Альпеншток	8 шт.
9. Устройство для спуска по	8 шт.
10. Аптечка медицинская	1 шт.
11. Накидка от дождя	15 шт.
12. Компас	15 шт.
13. Курвиметр	2 шт.
14. Лыжные комплекты	15 шт.
15. Мазь лыжная	1 шт.
16. Планшеты	15 шт.
17. Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
18. Секундомер электронный	2 шт.
19. Костровое оборудование	1 шт.
20. Каны (котлы) туристские	2 комплекта
21. Спальники	15 шт.

22. Палатки туристские походные	5 шт.
23. Коврики	15 шт.
24. Рюкзаки	15 шт.
25. Топор походный	2шт.
26. Тент	2шт.
27. Ремонтный набор	1 шт.

**Примерный состав ремонтного набора
для многодневного (зимнего, летнего) похода**

1. Гвозди 30 мм – 50 шт, шурупы разные – 15 – 20 шт.
2. Запасной комплект лыжных креплений
3. Иголки разные
4. Кольца для лыжных палок, штырьки – по 2 шт.
5. Кусочки ткани, кожи
6. Лента изоляционная
7. Лента киперная
8. Мазь лыжная – 1 комплект
9. Молоточек маленький
10. Напильник полукруглый
11. Нитки простые, капроновые
12. Ножницы
13. Носок для лыж (дюралевый)
14. Отвертка
15. Пассатижи
16. Пенопластовая пробка для растирания мази – 5 шт.
17. Пластинки из жести с отверстиями для гвоздей – 4 шт.
18. Проволока медная откаленная – 5 м.
19. Пуговицы, крючки, кусочки ткани, кожи
20. Сверло в обойме

21. Упаковка для ремнабора
22. Шило
23. Шурупы разные – 15 – 20 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст]/ Авт.-сост. Н.Б. Садикова– Минск.: 2000. – 352 с.
2. Аксельрод, А.Ю. Скорее «скорой» [Текст]/ А.Ю. Аксельрод. – М.: Медицина, 1990. – 80 с.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
4. Аркин, Я.Г., Захаров, В.Д., Саратовский, В.Д. Обеспечение безопасности в горах [Текст] / Я.Г. Аркин, В.Д. Захаров, В.Д. Саратовский. - М.: ЦРИБ “Турист”,
5. Архандеева, Г.А. «Живи, Кузнецкая земля!» [Текст]: Программа дополнительного образования. / Г.А. Архандеева. – Кемерово. – 1999. – 90 с.
6. Архандеева, Г.А., Бочанцев, С.С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. - Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. – 84 с.
7. Бардин К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин – М.: Просвещение, 1981.
8. Болонов, Г.П., Болонова, Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников [Текст]: Кн.1.: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова;– М.: Школьная пресса, 2003. – 96 с.

9. Болонов, Г.П., Болонова, Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников [Текст]: Кн.2. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова; – М.: Школьная пресса, 2005. – 80 с.
10. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст] / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
11. В мире подростка [Текст] / Сост. Г.Б. Борисов; Под ред. А.А. Бодалева. – Изд. 2-е, стереотипное. – М.: Медицина, 1982. – 296 с.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст] / В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983
13. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность [Текст]: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – 5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 188 – 195 с.
14. Галкин, Н.В. История Юрги [Текст] / Н.В. Галкин. – Кемерово: 1999. – 472 с.
15. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Вокруг света, 1994. – 48 с.
16. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]/ В.И. Ганопольский - М.: ФиС, 1987. – 264 с.
17. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания [Текст] / А.В. Гастюшин, С.И. Шубина – М.: Знание, 1996.
18. Дихтярев, В.Д. Вся жизнь – поход [Текст]/ В.Д. Дихтярев. – М.: ЦДЮТур, 1999.– 300 с.
19. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст]/ Е.И. Иванов. – М.: ФиС, 1985. – 224 с.
20. Игры на каждый день: Пособие для организаторов развивающего досуга [Текст] / Авт.-сост.: А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2004. – 144 с.

- 21.Игры: обучение, тренинг, досуг [Текст] / Под ред. В.В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994. – 463 с.
- 22.Ильичев, А.И., Соловьев, Л.И. География Кузбасса: Природные условия и ресурсы Кемеровской области [Текст]: Пособие для средней школы / А.И. Ильичев, Л.И. Соловьев. – Кемеровское книжное издательство, 1988. – 143 с.
- 23.Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу [Текст]/ Ю.И. Ионов – Кемерово, 1981. – 42 с.
- 24.Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш – М.: Профиздат, 1990. – 102 с.
- 25.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся [Текст]/ Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
- 26.Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
- 27.Кульневич, С.В., Иванченко, В.Н. Дополнительное образование детей: методическая служба [Текст]: Практическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов и специалистов по дополнительному образованию детей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко; под общ. ред. С.В. Кульневича. – Ростов н/Д: Учитель, 2005. – 324 с.
- 28.Курилова, В.И. Туризм [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
- 29.Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст] / Э.Э. Линчевский. – М. Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
- 30.Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий [Текст]/ П.И. Лукоянов. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 140 с.

31. Лукьянов, П.И., Свет, В.П. Самодельное туристское снаряжение для лыжного туризма [Текст] / П.И. Лукьянов, В.П. Свет. – М.: Профиздат, 1988. – 192 с.

32. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования [Текст] / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 74 с.

33. Организация внешкольного досуга [Текст]: Сценарии, программы игр и представлений [Текст] / Сост. В.П. Шашина. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 352 с.

34. Педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.

35. Первая помощь [Текст] / Под общ. ред. Ф.Е. Вартамяна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.

36. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО Пресс, 1999. – 488 с.

37. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов [Текст] / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.

38. Психология современного подростка [Текст] / Под ред. Л.А. Регуш. – СПб.: «Речь», 2005. – 400 с.

39. Русский турист [Текст]: Сборник нормативных документов по спортивному туризму / Составители: Г.А. Алексеев, И.Е. Востоков, А. Козлов, А.В. Силкин, В.В. Павлов, С.Н. Панов, А.Э. Ярошевский. – М.: Туристско-спортивный союз России, 1996. – 152 с.

40. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст]: Учебно-методическое пособие / И.А. Самарина. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.

41. Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие [Текст] / Л.И. Соловьев – Кемерово, 1997. – 237 с.

42.Соловьев, Л.И. Краеведческие игры [Текст]: Учебное пособие / Л.И.Соловьев. – Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2004 – 368 с.

43.Туризм и краеведение [Текст]: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ/ Ред. В.В. Шляков. – М.: Просвещение, 1982. – 351 с.

44.Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка [Текст]/ Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1988. – 114с.

45.Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов [Текст]/ Г.А. Цукерман. – М.: «Педагогика», 1994. – 148 с.

46.Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области [Текст]/ В.М. Шабалин – Кемерово, 1994. - 223 с.

47.Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные [Текст]/ Ю.А. Штюмер.– М.: Физкультура и спорт , 1972. – 104 с.

48.Энциклопедия туриста [Текст] / Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст]/ Авт.-сост. Н.Б. Садикова. – Минск.: 2000. – 352 с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. [Текст]/ А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
3. Бардин, К.В. Азбука туриста [Текст]/ Бардин К.В. - М.: Просвещение, 1981. – 239 с.
4. Ильичев, А.И., Соловьев, Л.И. География Кузбасса: Природные условия и ресурсы Кемеровской области [Текст]: Пособие для средней школы / А.И. Ильичев, Л.И. Соловьев. – Кемеровское книжное издательство, 1988. – 143 с.
5. Кудряшов, Ю.С. Энциклопедия выживания [Текст]/ Ю.С. Кудряшов - Краснодар: «Советская Кубань», 1996. – 343 с.
6. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. –72 с.
7. Куприн, А.И. На местности и по карте [Текст]/ А.И. Куприн – М.: Недра, 1982. – 84 с.
8. Соловьев, Л. И. Книга о природе Кузбасса для младших школьников и их родителей [Текст] Учебное пособие / Л.И.Соловьев. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 2008. – 408 с.
9. Шмаков, С.А. Игры-потехи, забавы-утехи [Текст]/ Шмаков С.А.– Саратов,1998.–211 с.

10.Энциклопедия туриста [Текст] / Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
4. Интернет-портал «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://1сентября.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
5. Сайт ГАОУ ДОД КО «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий» [Электронный ресурс]. URL: <http://kuztur42.narod.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
6. Сайт Департамента образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. URL: <http://образование42.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
7. Сайт МБОУДО «Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги» [Электронный ресурс]. URL: <http://gcdutt.ucoz.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
8. Сайт ФГБОУДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. URL: <http://turcentrrf.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
9. Сайт Федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rufso.ru/> (дата обращения 01.02.2014).

10. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).

11. Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).