

**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

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

УТВЕРЖДЕНО

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа безопасности»

Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 4 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.....	10
Содержание курса 1-го года обучения.....	11
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	25
Содержание курса 2-го года обучения.....	26
Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	45
Содержание курса 3-го года обучения.....	46
Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	55
Содержание курса 4-го года обучения.....	56
Методическое обеспечение программы.....	63
Тематическое планирование 1-го года обучения.....	63
Тематическое планирование 2-го года обучения.....	68
Тематическое планирование 3-го года обучения.....	73
Тематическое планирование 4-го года обучения.....	78
Список литературы для педагога.....	83
Список литературы для учащихся.....	89
Интернет-ресурсы	91

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на формирование здорового образа жизни, адаптированность в природной и социальной среде, воспитание эмоциональной зрелости, ответственности и самостоятельности подростков через развитие умений действовать в чрезвычайных ситуациях.

Осваивая природные ресурсы, используя полезные ископаемые, леса и реки во благо своему существованию, современный городской житель становится все более беспомощным в природной среде, не владея основными навыками существования в природе. Современный мир, насыщенный промышленностью, техникой, высокими технологиями, чреват опасностями для жизни и здоровья человека. Таким образом, особую **актуальность** приобретает обучение детей безопасному поведению в природной и техногенной среде.

Новизна программы заключается в системном обучении действиям в чрезвычайных ситуациях и стратегии автономного существования в природной среде. В отличие от школьного курса она предполагает: туристскую подготовку и обучение на практике способам выживания в природной среде, освоение действий и приемов защиты в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Программа «Школа безопасности» составлена на основе федеральной программы детского объединения участников движения «Школа безопасности» (автор А. Г. Маслов, 2000, [38]) и рекомендована к реализации Министерством образования Российской Федерации.

Программа групповая, **базового (общекультурного) уровня**, имеет туристско-краеведческую направленность.

Цель программы: создание условий для приобретения учащимися знаний, умений и навыков, физических и психологических качеств личности, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды.

Предполагается реализовать через решение следующих **задач:**

образовательных:

- обучать распознаванию и оценке опасных ситуаций и вредных факторов среды обитания человека, определению способов защиты от них;
- прививать туристско-краеведческие знания, умения и навыки, как основной гарант безопасного поведения;
- формировать навыки правильных действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

развивающих:

- создать благоприятные условия для нравственного, интеллектуального, морально-психологического и физического развития личности;
- формировать навыки здорового образа жизни, создать возможности для укрепления здоровья учащихся;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
- развивать умение организовывать совместную деятельность со сверстниками, работать в группе (команде), действовать на основании согласованности позиций и с учетом интересов членов группы.

воспитательных:

- способствовать формированию у ребят морально-идейных ценностей;
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность, чувство долга, целеустремленность;
- воспитывать у подростков уважение к культурно-историческому наследию, любовь к Отечеству;
- формировать опыт социальной адаптации, готовности к общественной и профессиональной деятельности.

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 11-16 лет. Рекомендуемый состав групп первого года обучения – 12 человек, второго года – 11 человек, третьего и четвертого годов – от 10 человек. Состав обучающихся – смешанный, постоянный (при переводе на следующий год обучения допустимо изменение не более 20% состава). **Срок реализации:** 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, 9 часов в неделю. Занятия проводятся по 3 часа три раза в неделю. Форма обучения – очная. Занятия носят как теоретический, так и практический характер, на основе традиционной формы организации образовательного

процесса.

Программа «Школа безопасности» предусматривает использование разнообразных методов деятельности и активных форм организации образовательного процесса (формы и методы определены в соответствии с классификацией С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко [32]).

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: походы (организуются учебно-тренировочные походы, степенные и категорийные спортивные походы, походы выходного дня), занятия на местности, викторины, конкурсы, тренировки, соревнования, палаточные лагеря с радиальными выходами.

Методы обучения:

- словесные: диалог, консультация, рассказ, опрос;
- наглядные: демонстрация фото- и видеоматериалов, моделей и схем, работа с географическими, физическими и спортивными картами, схемами, планами, демонстрация образца;
- методы проблемного обучения: проблемное изложение материала, постановка проблемных вопросов;
- игровые методы: развивающие и дидактические игры, подвижные игры, спортивные командные игры, упражнения;
- само- и взаимоконтроль, выполнение нормативов, тест.

Прогнозируемые результаты.

Предметные. Требования к знаниям, умениям и навыкам.

По окончании 1-го года учащиеся знают: порядок действий при возникновении экстремальной ситуации в природной среде; действия при угрозе техногенной аварии или катастрофы; порядок использования костров, свечей, ламп, флагов для подачи сигналов бедствия и основные позиции жестовой системы сигнализации; порядок использования первичных средств пожаротушения и огнетушителей; действия при возникновении радиационной опасности; понятие о топографической и спортивной карте; знают основные условные знаки.

По окончании 1-го года учащиеся умеют: проходить технические этапы, ориентироваться по горизонту, работать с компасом, измерять расстояния по карте и на местности, владеют основными способами

ориентирования на местности. Обладают основными сведениями по истории и географии Кемеровской области, владеют приемами оказания первой доврачебной помощи, выполняют нормативы по физической подготовке и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

По окончании 2-го года учащиеся знают: ТБ и ПБ при проведении занятий и на тренировках; факторы выживания в природных условиях; понятие экстремальной ситуации в природной и техногенной среде, виды экстремальных ситуаций; символы кодовой системы сигнализации; приемы организации командной работы на этапах дистанции; групповое, личное и специальное снаряжение туриста, требования месту бивака, должности и обязанности в группе; характеристику естественных препятствий и особенности их преодоления; виды топографических карт, топографические знаки; основные события истории Кемеровской области, обладают сведениями по географии Кемеровской области, по истории и географии города Юрги и Юргинского района.

По окончании 2-го года учащиеся умеют: преодолеть дистанцию «Полоса препятствий. Природная среда»; действовать в экстремальной ситуации природного характера, подавать сигналы бедствия в различных условиях; работать с условно «пострадавшим» на технических этапах дистанции; комплектовать и подготовить личное снаряжение для похода; подобрать одежду и обувь для тренировок и походов, ухаживать за ними; самостоятельно выбрать место бивака, выполнять самостоятельную работу по развертыванию 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 и двигаться по азимуту, определять пройденное расстояние, стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам; владеть приемами оказания первой помощи при травмах; применять не менее 2 видов транспортировки пострадавшего.

По окончании 3-го года учащиеся знают: виды туризма, требования ТБ в пешеходном туризме; особенности подготовки снаряжения; способы движения по рельефу и правила преодоления простых естественных препятствий; способы разведки, маркировки пути движения; порядок

ориентирования в сложных условиях; порядок действий и движение в случае потери ориентировки; порядок действий группы в ЧС, временные укрытия; действия группы при ЧС; характеристику травм и основные приемы оказания первой помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего и виды транспортировочных средств; правила и регламент соревнований по туризму, права и обязанности участников и судей, порядок работы судей; географическую характеристику Кемеровской области, Юрги и Юргинского района.

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 многодневного похода по топографической карте; измерять пройденное расстояние по времени движения; определять направление и азимут без использования компаса; определять направление выхода к путям сообщения или населенным пунктам; отслеживать субъективные и объективные данные самоконтроля: измерять температуру, пульс, артериальное давление; оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего; изготавливать транспортировочные средства; составлять и выполнять комплекс упражнений по общефизической подготовке; выполнять нормативы по физической подготовке; изготавливать временные укрытия; осуществлять судейство и участие в соревнованиях по туризму.

По окончании 4-го года учащиеся знают: особенности ориентирования в ночное время с использованием линейных ориентиров, открытых площадей; правила обеспечения безопасности при передвижении в ночное время, при преодолении препятствий методы маршрутной глазомерной съемки; понятие, назначение, задачи РСЧС и структуру РСЧС; поисково-спасательной службы в контроле и оказании помощи туристским группам; способы добывания и очистки воды; правила проведения соревнований; порядок определения результатов соревнований, присвоения спортивных разрядов.

По окончании 4-го года учащиеся умеют: совершенствовать и

изготавливать самодельное туристское снаряжение; составить отчет о туристском походе; преодолевать естественные препятствия с организацией страховки, самостраховки; корректировать участок карты на местности; составлять обзор района по имеющейся литературе; составлять и выполнять комплекс упражнений ОФП, выполнять нормативы по ОФП; оказывать первую помощь пострадавшему; изготовить средство транспортировки пострадавшего; преодолевать естественные препятствия самостоятельно, без специального снаряжения; определять съедобные растения; участвовать в соревнованиях, готовить этапы туристской дистанции, выполнять обязанности судьи этапа и секретаря этапа на городских соревнованиях; совершать спортивные походы.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- развитие способности к разработке нескольких вариантов решений, самостоятельной постановке новых учебных задач;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе на основе согласования позиций и учета интересов;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его на практике.

Личностные:

- патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных

- проблем, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- уважительное, доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
 - сформированность ценности здорового образа жизни, интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в природной и техногенной среде, в ЧС, правил поведения на дорогах.

Формы аттестации (подведения итогов реализации программы):

- выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке: выполняются требования контрольных нормативов, соответствующие году обучения (не менее 70% состава группы);
- лично-командные первенства и соревнования по туризму, по спортивному ориентированию (участие более 50% состава группы);
- учебно-тренировочные сборы, туристские слеты (участие более 50% состава группы);
- выполнение разрядных требований по спортивному туризму (не менее 10% учащихся по итогам реализации программы);
- осуществление многодневного спортивного похода (не менее 50% учащихся по итогам реализации программы);
- выполнение диагностических заданий не реже 2-х раз в год.

По окончании 1-го года обучения проводится зачетный поход 1-й степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет по усмотрению руководителя) вне сетки часов.

По окончании 2-го года проводится зачетный поход (степень не ниже 2, в зависимости от подготовки и физических возможностей воспитанников); многодневное мероприятие (лагерь, слет) вне сетки часов.

После 3-го года обучения проводятся зачетный поход 3 степени сложности или многодневное туристско-краеведческое мероприятие (лагерь, поход, слет по усмотрению руководителя) вне сетки часов.

После 4 года обучения проводится зачетный поход I категории сложности; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак-тика	
1.	Основы «Школы безопасности»	81	27	54	Беседа
2.	Основы туристской подготовки	75	24	51	Спортивно-туристский слет, соревнования, участие в походе, выполнение нормативов, выполнение диагностических заданий
3.	Топография и ориентирование	42	12	30	Участие в соревнованиях, выполнение диагностических заданий
4.	Краеведение Кузбасса	21	9	12	Выполнение диагностических заданий, участие в конкурсах, викторинах
5.	Основы гигиены и первая помощь пострадавшему	18	6	12	Выполнение диагностических заданий, практических заданий в рамках сборов, соревнований
6.	Общая и специальная физическая подготовка	63	6	57	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	21	-	21	Выполнение диагностических заданий в рамках промежуточной и итоговой диагностики
8.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа, анкетирование
	Итого за учебный год:	324	84	260	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы «Школы безопасности» (81 час)

Туризм – средство познания родного края. Всероссийское движение «Школа безопасности», его история, цели и задачи, перспективы. Туристские слеты и соревнования «Школа безопасности»

Содержание курса программы «Школа безопасности». 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.

Общие понятия экстремальной ситуации в природной и техногенной среде. Комплексная безопасность человека, общества и государства. Классификация экстремальных ситуаций. Понятие катастрофы.

Экстремальные ситуации природного характера: геологические, метеорологические, гидрологические. Виды экстремальных ситуаций природного характера: землетрясения, оползни, сель, ураган, смерч, снежные лавины и заносы, наводнения, пожары.

Экстремальные ситуации техногенного характера: промышленная авария, промышленный пожар, аварии на транспорте. Потенциально опасные объекты.

Характерные особенности опасностей, возникающих при экстремальных ситуациях в природной и техногенной среде.

Содержание и особенности международной и российской систем сигналов бедствия. Средства аварийной сигнализации: радиотехнические, пиротехнические спасательные средства, звуковых и электрические средства сигнализации. Использование флагов, костров, свеч и ламп как средств сигнализации. Кодовая система сигнализации. Жестовая сигнализация.

Виды пожаров, характеристика. Возникновение пожара, его локализация и ликвидация. Возможный характер разрушений и повреждений при возникновении пожара.

Лесные, подземные, торфяные и иные пожары в природной среде. Обеспечение пожарной безопасности в природной среде, действия в случае возгорания.

Пожарная безопасность в техногенной среде. Возможный характер разрушений и повреждений при возникновении пожара в техногенной среде.

Факторы пожарной безопасности в природной и техногенной среде. Средства пожаротушения и условия их применения. Первичные средства пожаротушения: песок, вода, асбестовое или войлочное полотно. Внутренние пожарные краны. Огнетушители: классификация огнетушителей, особенности применения. Профилактические противопожарные мероприятия.

Понятие пожарно-тактической полосы, задачи пожарно-тактической полосы. Этапы пожарно-тактической полосы, особенности их прохождения.

Современный транспорт. Характеристика современных видов общественного транспорта. Правила дорожного движения Российской Федерации. Безопасное поведение пешехода на дороге. Правила безопасного поведения пассажира общественного транспорта. Правила поведения в аварийных ситуациях.

Особенности состояния и опасность водоемов в разное время года. Опасность водоемов зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности и способы передвижения по льду. Оказание само- и взаимопомощи людям, терпящим бедствие на льду. ТБ при купании.

Атомная наука и техника: её возможности и опасности для людей и окружающей среды. Основные виды радиационно-опасных объектов. Аварии на радиационно-опасных объектах: их причины и возможные последствия. Понятие радиационной аварии. Правила безопасного поведения при

радиационной аварии. Режимы радиационной защиты.

Средства индивидуальной защиты от радиации. Противогаз. Респиратор. Костюм химической защиты. Приборы радиационной разведки и дозиметрического контроля.

Организация и проведение туристских соревнований. Дистанция соревнований. Группа этапов «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера». Этапы полосы препятствий: «Преодоление зоны заражения», «Решение пожарнотактической задачи», «Действия в районе аварии», «Продвижение группы с соблюдением правил дорожного движения». Судейство и система оценки прохождения этапов полосы препятствий. Понятие тактической схемы преодоления полосы препятствий. Личное и групповое снаряжение при прохождении этапов «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятие, задачи и основные характеристики вида «Полоса препятствий. Природная среда». Технические характеристики и система оценки этапов полосы препятствий в природной среде. Группа этапов по виду «Полоса препятствий. Природная среда».

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам. Группа этапов по виду «Полоса препятствий. Природная среда»: «Преодоление препятствий», «Поиск пострадавшего», «Изготовление транспортировочных средств», «Поисково-спасательные работы»,

«Спасательные работы на воде».

Соревнования – способ проверки усвоения материала и сформированности туристских навыков. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении соревнований в группе. Техника безопасности на соревнованиях.

Практические занятия. Разучивание и отработка движений жестовой сигнализации. Изготовление сигналов кодовой таблицы на местности. Тренировка применения простых средств сигнализации: флагов, костров, свеч, ламп.

Тренировочная эвакуация при различных условиях «возгорания». Ознакомление со средствами пожаротушения (огнетушитель, пожарный шланг или кран) и ознакомление с приемами их использования. Прохождение этапов пожарно-тактической полосы.

Викторина по правилам дорожного движения. Выполнение правил дорожного движения во время походов и путешествий. Выполнение этапа «ПДД» на соревнованиях различного уровня по туризму.

Отработка приемов безопасного движения по льду, приемов оказания само- и взаимопомощи терпящим бедствие на льду и на воде.

Отработка приемов использования индивидуальных средств защиты. Освоение правил применения приборов дозиметрического контроля.

Освоение умений и отработка навыков прохождения технических этапов на дистанции с полосой препятствий. Прохождение этапов «Преодоление зоны заражения», «Действия в районе аварии», «Продвижение группы с соблюдением правил дорожного движения». Тушение очага возгорания с помощью подручных средств (песок, кошма, песок). Правила

работы с огнетушителем.

Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанции «Полоса препятствий. Природная среда». Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

- без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции «Спасательные работы в природной среде». Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой помощи пострадавшему. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

- с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями.

Участие в соревнованиях, первенстве по туристскому многоборью городского масштаба на личных, лично-командных и командных дистанциях.

2. Основы туристской подготовки (75 часов)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор, оборудование для костра.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Охрана природы, соблюдение правил экологической безопасности при выборе места привала и бивака. Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Организация ночлегов в помещении.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Должности в группе постоянные и временные: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, дежурные и т.д.

Общая культура личности, поведение туриста в природе и обществе.

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

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Страховка и самостраховка. Использование простейших узлов и техника их вязания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Узлы: «прямой», «восьмерка», «булинь», «стремя», «схватывающий», «академический».

Подведение итогов похода. Ремонт и сдача снаряжения и инвентаря.
Отчетные вечера. Составление отчета о походе.

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, города, области в качестве участников.

3. Топография и ориентирование (42 часа)

Топографическая и спортивная карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Старение карт. Карты, пригодные для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы условные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Топографические знаки.

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Градусное значение основных и вспомогательных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Движение по азимуту, его применение.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр,

использование нитки. Измерение расстояний шагами, перевод шагов в метры.

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

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. 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. Протокол движения.

Соревнования по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба, упражнения на определение масштаба. Выполнение заданий по карте на прогулке.

Поиск объектов на картах. Топографический диктант.

Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте транспортиром.

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.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах

разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по обору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба.

4. Краеведение Кузбасса (21 час)

Туристско-краеведческая деятельность школьников Кузбасса по программе «Живи, Кузнецкая земля!».

Кузнецкая земля до присоединения к Русскому государству. Древнейшие жители Кузнецкой земли. Шорцы и телеуты – коренные жители нашего края. Кузнечное дело, его возникновение, развитие.

Присоединение Кузнецкой земли. Кузнецкий острог, остроги на Томи. Исследователи Кузнецкой земли. Открытие месторождений полезных ископаемых. Рудознатцы. Открытие Кузнецкого угля.

Географическое расположение, территория и границы Кемеровской области. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность. Климат, растительность и животный мир области. Рельеф, реки, озера Кемеровской области. Полезные ископаемые.

Экономика и культура Кемеровской области, перспектива ее развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Сведения об истории города Юрги и Юргинского района. Географическое расположение, территория и границы города и района. Транспортные магистрали. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Юрги и Юргинского района. Реки и озера, расположенные на территории города и района.

Объекты культуры Юрги, Юргинского района. Памятники и достопримечательности.

Знатные люди г. Юрги, их вклад в развитие области и города. История г. Юрги. Земляки – участники боевых действий. Участники событий на о. Даманский.

Практические занятия. Работа с картой, решение кроссвордов, викторина по теме.

Знакомство с картой Кемеровской области. «Путешествия» по карте. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи области и города.

Поиск и сбор информации о жизни земляков. Ведение поисково-исследовательской краеведческой работы по истории города и района, биографиям земляков – участников военных действий. Прогулки и экскурсии в окрестности города, посещение музеев, экскурсионных объектов.

5. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему (18 часов)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды.

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.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.

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

Лекарственные растения Кузбасса.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма в походе.

Первая помощь при различных травмах и заболеваниях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Викторина «Лекарственные растения».

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

6. Общая и специальная физическая подготовка (63 часа)

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

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям, развитие выносливости (привыкания к нагрузке) – это постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Организация тренировок в соответствии с характером предстоящего похода.

Практические занятия. Освоение методов и приемов самоконтроля состояния на тренировке.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

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). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков 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 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.

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.

Упражнения для развития силы. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада. Маховые движения. Пружинистые наклоны туловища из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений. Махи 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. Упражнения на восстановление дыхания.

Преодоление туристской полосы препятствий.

7. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделу (21 час)

8. Подведение итогов (3 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Движение «Школа безопасности»	78	21	57	Соревнования «Школа безопасности»
2.	Туристская подготовка	81	24	57	Спортивно-туристский слет, сборы, соревнования, участие в походе, выполнение нормативов, выполнение диагностических заданий
3.	Топография и ориентирование	39	12	27	Соревнования, выполнение диагностических заданий
4.	Краеведение Кузбасса	27	15	12	Выполнение диагностических заданий, участие в конкурсах, викторинах
5.	Гигиена и первая помощь пострадавшему	21	6	15	Выполнение диагностических заданий, практических заданий в рамках сборов, соревнований
6.	Общая и специальная физическая подготовка	54	6	48	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	21	-	21	Выполнение диагностических заданий в рамках промежуточной и итоговой диагностики
8.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа, анкетирование
	Итого за учебный год:	324	84	240	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Движение «Школа безопасности» (78 часов)

Содержание курса «Школа безопасности». 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.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

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 помощь пострадавшему, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все 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. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Общие понятия экстремальной ситуации в природной и техногенной среде. Комплексная безопасность человека, общества и государства. Классификация экстремальных ситуаций. Понятие катастрофы.

Экстремальные ситуации природного характера: геологические, метеорологические, гидрологические. Виды экстремальных ситуаций

природного характера: землетрясения, оползни, сель, ураган, смерч, снежные лавины и заносы, наводнения, пожары.

Экстремальные ситуации техногенного характера: промышленная авария, промышленный пожар, аварии на транспорте. Потенциально опасные объекты.

Характерные особенности опасностей, возникающих при экстремальных ситуациях в природной и техногенной среде.

Психологические основы выживания в природных условиях.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Содержание и особенности международной и российской систем сигналов бедствия. Средства аварийной сигнализации: радиотехнические, пиротехнические спасательные средства, звуковых и электрические средства сигнализации. Использование флагов, костров, свеч и ламп как средств сигнализации. Кодовая система сигнализации. Жестовая сигнализация.

Поисково-спасательные работы: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам. Группа этапов по виду «Полоса препятствий. Природная среда»: «Преодоление препятствий», «Поиск пострадавшего», «Изготовление транспортировочных средств», «Поисково-спасательные работы», «Спасательные работы на воде».

Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Конкурсная программа.

Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанции «Полоса препятствий. Природная среда». Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Социально-психологическая подготовка.

Разучивание и отработка движений жестовой сигнализации. Изготовление сигналов кодовой таблицы на местности. Тренировка применения простых средств сигнализации: флагов, костров, свеч, ламп.

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции «Спасательные работы в природной среде».

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза,

организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой помощи пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

Участие в соревнованиях «Школа безопасности» городского масштаба.

2. Туристская подготовка (81 час)

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции коллектива.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность

эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.
Групповое и личное снаряжение туриста.

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.

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

Туристский бивак. Требования к месту бивака.

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.

Подведение итогов похода. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Отчеты ответственных за проделанную работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Обязанности членов туристской группы по должностям. Командир группы, его обязанности и права. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода,

проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

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. Фасовка и упаковка продуктов.

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.

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Туристские слеты и соревнования. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Подгонка 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 пилой и топором.

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

Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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

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

Составление меню и списка продуктов на 3-5 дней.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов, ТБ на транспорте. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в соревнованиях. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Участие в оборудовании этапов дистанции соревнований.

3. Топография и ориентирование (39 часов)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографии.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение 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. 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 расстояния, 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 жителей, уточнение у них имеющихся карт, схем.

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.

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. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае

потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

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

Практические занятия. 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.

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.

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, ширины реки, оврага.

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

Упражнения по определению своего местонахождения на различных

картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

4. Краеведение Кузбасса (27 часов)

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

Кемеровская область в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее Кузбасса.

Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеев. 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. Характеристика населения.

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

История и география Юрги и Юргинского района. Сведения об истории города Юрги и Юргинского района. Географическое расположение, территория и границы города и района. Транспортные магистрали. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Юрги и Юргинского района. Реки и озера на территории города и района.

Объекты культуры Юрги, Юргинского района. Памятники и достопримечательности, перспектива ее развития.

Знатные люди г. Юрги, их вклад в развитие области и города. История г. Юрги. Земляки – участники боевых действий. Участники событий на о. Даманский.

Практические занятия. Экскурсии в краеведческие музеи города, посещение экскурсионных объектов. Участие в краеведческом турнире

«Кузбасс – мой край родной». Краеведческая викторина.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших походы по Кемеровской области.

Поиск и сбор информации о жизни земляков. Ведение поисково-исследовательской краеведческой работы по истории города и района, биографиям земляков.

5. Гигиена и первая помощь пострадавшему (21 час)

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

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Состав походной аптечки, перечень и назначение её составляющих. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: при попадании в лавину, утоплении.

Предупреждение и лечение заболеваний: желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

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

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

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

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

Формирование походной аптечки. Применение составляющих аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6. Общая и специальная физическая подготовка (54 часа)

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 по физподготовке.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения

и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

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

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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

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

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Освоение способов самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

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, направленные 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 отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и прием 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; бег 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.

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. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

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.

Специальная физическая подготовка.

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). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков 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.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе 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.

Упражнения для развития силы. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным 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. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи 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. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы скалолазания. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

7. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделам (21 час)

8. Подведение итогов (3 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Пешеходный туризм	78	27	51	Спортивно-туристский слет, соревнования, участие в походе, выполнение нормативов, прохождение дистанции (2 кл.)
2.	Топография и ориентирование	36	12	24	Участие в соревнованиях, теоретические и практические упражнения
3.	Краеведение Кузбасса	18	12	6	Выполнение диагностических заданий, участие в конкурсах, викторинах (олимпиадах)
4.	Оказание первой помощи пострадавшему	12	3	9	Выполнение диагностических тестовых заданий, практических заданий в рамках сборов, соревнований
5.	Общая и специальная физическая подготовка	78	6	72	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
6.	Специальная подготовка туриста	78	21	57	Спортивный поход, участие в спортивно-туристских сборах, соревнованиях по ПСР
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	21	-	21	Выполнение диагностических заданий в рамках промежуточной и итоговой диагностики
8.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа, анкетирование
	Итого за учебный год:	324	81	243	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Пешеходный туризм (78 часов)

Туризм – средство познания родного края. Содержание курса «Школа безопасности». 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.

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.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Изучение маршрута похода с помощью 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.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности,

возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Техника вязания и использования узлов: булинь, брамшкотовый, академический и др.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Разработка маршрута похода.

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

2. Топография и ориентирование (36 часов)

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

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

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 в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Соревнования по спортивному 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.

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

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения

на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение Кузбасса (18 часов)

Районы Кемеровской области, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций. Общегеографическая характеристика Кемеровской области. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние Кемеровской области.

История и география Юрги и Юргинского района. Географическое расположение, территория и границы города и района. Транспортные магистрали. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Юрги и Юргинского района. Реки и озера, расположенные на территории города и района. Объекты, потенциально опасные для возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Знатные люди г. Юрги, их вклад в развитие области и города. История г. Юрги. Земляки – участники боевых действий. Участники событий на о. Даманский.

Практические занятия. Поиск и сбор информации о жизни земляков. Ведение поисково-исследовательской краеведческой работы по истории города и района, биографиям земляков – участников военных действий.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Кемеровской области, Юрге и Юргинскому району.

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Оказание первой помощи пострадавшему (12 часов)

Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия. Освоение и отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему при травмах, заболеваниях, отравлениях, укусах животных. Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка (78 часов)

Понятие общей и специальной физической подготовки. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон,

аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Бег.

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

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Основы скалолазания

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров.

6. Специальная подготовка туриста (78 часов)

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и действия в случае их возникновения.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизические, геологические, метеорологические, морские гидрологические, гидрологические, пожары.

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность и сплоченность группы – залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного

психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

менты полосы препятствий. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок

определения результатов соревнований.

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

Практические занятия. Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях. Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Сооружение временных укрытий.

Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, участие в судействе и работе секретариата соревнований.

Ремонт одежды и обуви, рюкзака и другого снаряжения.

7. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделам (21 час)

8. Подведение итогов (3 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Пешеходный туризм	84	21	63	Спортивно-туристский слет, соревнования, участие в походе, выполнение нормативов, прохождение дистанции (3 кл.)
2.	Краеведение Кузбасса	24	9	15	Участие в конкурсах, олимпиадах, турслете
3.	Общая и специальная физическая подготовка	78	9	69	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спартакиада
5.	Первая помощь пострадавшему	24	12	12	Выполнение тестовых заданий, теоретических и практических заданий на соревнованиях, слетах
6.	Специальная подготовка туриста	90	30	60	Спортивный поход, участие в спортивно-туристских сборах, соревнования по ПСР
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	21	-	21	Выполнение диагностических заданий в рамках промежуточной и итоговой диагностики
8.	Подведение итогов	3	-	3	Фотовыставка
	Итого за учебный год:	324	81	243	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Пешеходный туризм (84 часа)

Содержание курса программы. 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.

Нормативные и правовые документы по туризму. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

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

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль на-

правляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

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

Походная мензула и другие инструменты для съемок, последовательность работы с инструментами. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисование ситуации.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Устройства JPS, навигаторы и правила работы с ними.

Правила работы с электронной отметкой.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору учащихся).

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

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

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

опасных участков.

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

2. Краеведение Кузбасса (24 часа)

Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

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

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3. Общая и специальная физическая подготовка (78 часов)

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение

дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

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

положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

Основы скалолазания

Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

4. Первая помощь пострадавшему (24 часа)

Походная аптечка: состав, перечень и назначение составляющих аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

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

Оказание первой помощи при травмах: переломы, раны, кровотечения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования.

Оказание первой помощи при заболеваниях: переутомлении, горной болезни, желудочных заболеваниях, отравлениях.

Заболевания, связанные с укусами животных.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок, с помощью специального снаряжения.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Викторина «Лекарственные растения Кемеровской области».

Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Освоение различных видов транспортировки пострадавшего по навесным переправам.

5. Специальная подготовка туриста (90 часов)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Назначение и задачи РСЧС. Поисково-спасательная служба – ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам на сложных маршрутах.

Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего .

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Соревнования «Школа безопасности». Выбор полигона, планирование и участие в подготовке дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия. Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной

местности.

Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях Отработка на местности и планирование маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Определение и поиск съедобных растений, их обработка для использования в пищу.

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Прохождение дистанции соревнований в качестве участников.

6. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделам (21 час)

7. Подведение итогов (3 часа)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематическое планирование 1-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Основы «Школы безопасности» (81 час)	Вводное занятие. Содержание курса. Вводный инструктаж по ТБ	3
	Всероссийское движение «Школа безопасности»	3
	Экстремальные ситуации в природной среде	3
	Экстремальные ситуации в техногенной среде	3
	Сигналы бедствия	3
	Пожарная безопасность: действия в случае пожара в природной среде.	3
	Пожарная безопасность: действия в случае пожара в техногенной среде	3
	Пожарно-тактическая полоса	3
	Безопасность на дороге	3
	Безопасность на воде. Приемы спасения на воде	3
	Радиационная опасность	3
	Правила использования СИЗ	3
	Технико-тактическая подготовка к виду «Полоса препятствий. Техногенная среда»	3
	Технико-тактическая подготовка к виду «Полоса препятствий. Природная среда»	3
	Естественные и искусственные препятствия и тактика их преодоления	3
	Технические характеристики и этапы «Полоса препятствий. Природная среда»	3
	Преодоление этапов с использованием спец.	3

	снаряжения	
	Технико-тактическая подготовка к виду «Спасательные работы в природной среде»	3
	Принципы командной работы на дистанции	3
	Организация поиска «пострадавшего» на дистанции	3
	Организация страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника	3
	Приемы транспортировки «пострадавшего»	3
	Приемы переправы «пострадавшего» с наведением перил: по навесной переправе	3
	Приемы переправы «пострадавшего» с наведением перил: подъем и спуск по склону	3
	Соревнования «Юный спасатель»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Соревнования по спортивному туризму	3
2. Основы туристской подготовки (75 часов)	Виды туризма	3
	Разряды и разрядные требования в спортивном туризме	3
	Личное туристическое снаряжение	3
	Групповое туристическое снаряжение	3
	Специальное туристское снаряжение	3
	Организация туристского быта	3
	Привалы, ночлеги	3
	Экологическая культура туриста	3
	Подготовка к походу, путешествию.	3
	Изучение района путешествия	3
	Туристские должности в группе	3
	Психологические факторы безопасности	3

	группы в походе	
	Питание в туристском походе	3
	Фасовка, упаковка и переноска продуктов	3
	Приготовление пищи на костре	3
	Правила движения в походе	3
	Режим движения и темп на маршруте	3
	Техника и тактика движения в походе	3
	Техника безопасности при проведении туристских походов	3
	Обеспечение страховки и самостраховки	3
	Виды туристских узлов и техника их выполнения	3
	Организация переправы с самостраховкой	3
	Подведение итогов туристского похода	3
	Ремонт снаряжения и инвентаря	3
	Составление отчета о походе	3
3. Топография и ориентирование (42 часа)	Понятие о топографической карте	3
	Спортивная карта, её отличительные особенности	3
	Условные знаки	3
	Топографический диктант	3
	Компас. Назначение и устройство компаса	3
	Определение азимута	3
	Ориентирование по горизонту	3
	Понятие ориентира, виды ориентиров	3
	Измерение расстояний на карте	3
	Измерение расстояний на местности	3
	Способы ориентирования	3

	Ориентирование при потере видимости	3
	Движение по легенде	3
	Соревнования по спортивному ориентированию	3
4. Краеведение Кузбасса (21 час)	Кузнецкая земля до присоединения к Русскому государству	3
	История Кемеровской области: остроги на Томи	3
	История Кемеровской области: современный Кузбасс	3
	География Кемеровской области	3
	Экономика и культура Кемеровской области	3
	История Юрги и Юргинского района	3
	География Юрги и Юргинского района	3
5. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему (18 часов)	Личная гигиена туриста	3
	Походная медицинская аптечка	3
	Лекарственные растения	3
	Профилактика заболеваний и травматизма в походе	3
	Основные приемы оказания первой помощи при травмах	3
	Основные приемы оказания первой помощи при заболеваниях	3
6. Общая и специальная физическая подготовка (63 часа)	Врачебный контроль	3
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3
	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	3
	ОФП: упражнения для туловища и ног	3
	ОФП: упражнения для ног	3
	ОФП: упражнения с сопротивлением	3
	ОФП: спортивные игры (баскетбол)	3

	ОФП: спортивные игры (волейбол)	3
	ОФП: легкая атлетика	3
	ОФП: лыжная подготовка	3
	ОФП: спортивные эстафеты	3
	ОФП: спортивно-туристская эстафета	3
	Специальная физическая подготовка (СФП)	3
	СФП: упражнения на развитие выносливости	3
	СФП: упражнения на развитие быстроты	3
	СФП: упражнение для развития ловкости	3
	СФП: упражнение для развития силы	3
	СФП: упражнение для развития гибкости	3
	СФП: упражнение для развития силы отдельных групп мышц	3
	Преодоление туристской полосы препятствий	3
	Преодоление лыжной дистанции	3
7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (21 час)		21
8. Подведение итогов (3 часа)		3
Итого за учебный год:		324

Тематическое планирование 2-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Движение «Школа безопасности» (78 часов)	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и тренировках.	3
	Всероссийское движение «Школа безопасности»	3
	Экстремальные ситуации в природной среде	3
	Опасности в туризме: субъективные и объективные	3
	Туристская дистанция «Полоса препятствий»	3
	Контрольно-туристский маршрут	3
	Экстремальные ситуации техногенного характера	3
	Опасности, возникающие при экстремальных ситуациях в природной и техногенной среде	3
	Психологические основы выживания в природных условиях	3
	Безопасность в экстремальных ситуациях	3
	Действия в экстремальных ситуациях природного характера	3
	Сооружение временного жилища	3
	Добывание огня в природной среде	3
	Обеспечение питанием и водой в ЧС	3
	Действия в экстремальных ситуациях техногенного характера	3
	Международная и российская система сигналов бедствия	3

	Способы подачи сигналов бедствия	3
	Поисково-спасательные работы в природной среде	3
	Технические этапы дистанции «Спасательные работы в природной среде»	3
	Поиск и транспортировка условно «пострадавшего»	3
	Наведение переправ и сопровождение «пострадавшего»	3
	Соревнования по поисково-спасательным работам «Юный спасатель»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Виды соревнований по спортивному туризму	3
	Правила соревнований по спортивному туризму	3
	Судейство соревнований	3
2. Туристская подготовка (81 час)	Личное и групповое туристское снаряжение	3
	Специальное туристское снаряжение	3
	Усовершенствование и ремонт снаряжения	3
	Организация туристского быта	3
	Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака	3
	Виды палаток и их установка	3
	Виды костров. Подготовка дров и разжигание костра	3
	Подготовка к походу, путешествию	3
	Походная документация и её оформление	3
	Подведение итогов туристского путешествия	3
	Составление отчета о походе	3
	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	3
	Туристские должности в группе	3

	Обязанности членов туристской группы по должностям	3
	Режим питания в туристском походе	3
	Составление меню и списка продуктов на день	3
	Приготовление пищи на костре	3
	Техника и тактика в туристском походе	3
	Изучение и разведка сложных участков маршрута	3
	Движение группы и преодоление естественных препятствий	3
	Движение туристской группы по равнине	3
	Движение туристской группы в лесу	3
	Движение туристской группы в горах	3
	Страховка и самостраховка на сложных участках маршрута	3
	Туристские узлы	3
	Обеспечение безопасности в туристском походе	3
	Деятельность поисково-спасательных служб	3
3. Топография и ориентирование (39 часов)	Топографическая и спортивная карта	3
	Компас. Работа с компасом	3
	Измерение расстояний на карте	3
	Измерение расстояний на местности	3
	Способы ориентирования	3
	Ориентирование в сложных условиях	3
	Ориентирование в различных природных условиях	3
	Ориентирование по местным объектам	3
	Действия в случае потери ориентировки	3

	Движение по легенде	3
	Ориентирование в городских условиях	3
	Соревнования по спортивному ориентированию: на маркированной трассе	3
	Соревнования по спортивному ориентированию: лабиринт	3
4. Краеведение Кузбасса (27 часов)	История Кемеровской области	3
	Промышленность Кемеровской области	3
	Туристские возможности Кемеровской области	3
	Обзор экскурсионных объектов края	3
	Природные памятники Кемеровской области	3
	Животный и растительный мир родного края	3
	История Юрги и Юргинского района	3
	География Юрги и Юргинского района	3
	Знаменитые земляки и их роль в истории края	3
5. Гигиена и первая помощь пострадавшему (21 час)	Личная гигиена туриста	3
	Профилактика заболеваний	3
	Походная медицинская аптечка	3
	Лекарственные растения нашего края	3
	Основные приемы оказания первой помощи	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Изготовление средств транспортировки	3
6. Общая и специальная физическая подготовка (54 часа)	Строение и функции организма человека	3
	Врачебный контроль, самоконтроль	3
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3
	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	3
	ОФП: упражнения для ног	3
	ОФП: упражнения с сопротивлением	3
	ОФП: легкая атлетика	3

	ОФП: лыжный спорт	3
	ОФП: подвижные игры	3
	ОФП: туристско-спортивные эстафеты	3
	ОФП: спортивные игры (баскетбол)	3
	ОФП: спортивные игры (волейбол)	3
	Специальная физическая подготовка (СФП)	3
	СФП: упражнения на развитие выносливости	3
	СФП: упражнения на развитие быстроты	3
	СФП: упражнения на развитие силы	3
	СФП: элементы скалолазания	3
	СФП: элементы туристской дистанции	3
7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (21 час)		21
8. Подведение итогов (3 часа)		3
Итого за учебный год:		324

Тематическое планирование 3-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Пешеходный туризм (78 часов)	Вводное занятие. ТБ на занятиях и тренировках	3
	Особенности различных видов туризма	3
	Подготовка к походу, путешествию	3
	Разработка маршрута похода	3
	Документация туристского похода	3
	Личное туристское снаряжение	3
	Групповое туристское снаряжение	3
	Изготовление и туристского снаряжения	3
	Организация туристского быта	3
	Привалы и ночлеги зимой и в межсезонье	3
	Питание в туристском походе	3
	Приготовление пищи на костре, на примусе	3
	Преодоление естественных препятствий	3
	Организация переправы через реки	3
	Организация навесной переправы	3
	Переправа и движение по снежникам	3
	Передвижение в разных погодных условиях	3
	Самостраховка на месте и в движении	3
	ТБ при преодолении естественных препятствий	3
	Подведение итогов похода	3
	Оформление отчета о походе	3
	Правила соревнований по спортивному туризму	3
	Соревнования по поисково-спасательным работам «Юный спасатель»	3

	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Прохождение КТМ	3
	Судейство соревнований	3
2. Топография и ориентирование (36 часов)	Топографическая и спортивная карта	3
	Прокладка и описание маршрута	3
	Особенности летнего и зимнего ориентирования	3
	Ориентирование в сложных условиях	3
	Ориентирование при потере видимости	3
	Ориентирование в городских условиях	3
	Виды соревнований по ориентированию	3
	Снаряжение ориентировщика	3
	Ориентирование на маркированной трассе	3
	Ориентирование в заданном направлении	3
	Тактика действий спортсмена на маршруте	3
	Соревнования по ориентированию пешком и на лыжах	3
3. Краеведение Кузбасса (18 часов)	Промышленность Кемеровской области	3
	Экология Кемеровской области	3
	Охрана природы Кемеровской области	3
	Районы, подверженные опасности возникновения ЧС	3
	Природа и география Юргинского района	3
	Объекты, потенциально опасные для возникновения ЧС	3
4. Доврачебная помощь пострадавшему (12 часов)	Приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах	3
	Приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях	3
	Приемы оказания первой доврачебной помощи	3

	при отравлениях	
	Транспортировка пострадавшего	3
5. Общая и специальная физическая подготовка (75 часов)	Врачебный контроль и самоконтроль	3
	Предупреждение спортивных травм на тренировках	3
	Организация занятий по общей физподготовке	3
	Комплекс упражнений для утренней зарядки	3
	Комплекс упражнений для разминки	3
	Упражнения для рук и плечевого пояса	3
	Упражнения для ног	3
	Упражнения для туловища	3
	Упражнения на координацию и равновесие	3
	Упражнения с сопротивлением	3
	Упражнения с предметами	3
	Легкая атлетика	3
	Спортивные игры: баскетбол	3
	Спортивные игры: волейбол	3
	Спортивные игры: футбол	3
	Спортивные эстафеты	3
	Организация занятий по специальной физподготовке	3
	ТБ на занятиях по специальной физподготовке	3
	Лыжная подготовка	3
	Бег с выходом в заданную точку	3
	Бег с выходом на ориентиры	3
	Движение по ровной местности	3
	Движение по пересеченной местности	3

	Основы скалолазания	3
	Навыки движения по рельефу	3
	Приемы прохождения скальных участков	3
6. Специальная подготовка туриста (78 часов)	ЧС природного и техногенного характера	3
	Классификация чрезвычайных ситуаций	3
	Основные причины возникновения ЧС	3
	Порядок действий в случае опасных природных явлений и стихийных бедствий	3
	Отработка действий в имитированных ЧС	3
	Психологические факторы безопасности группы в походе	3
	Конфликты в группе и их устранение	3
	Самоконтроль и управление эмоциями	3
	Ориентирование без компаса и карты	3
	Определение сторон света без компаса	3
	Определение азимута по Солнцу и Луне	3
	Определение направления по часам	3
	Ориентирование по местным предметам	3
	Действия в случае потери ориентировки	3
	Изготовление укрытий в летний период	3
	Сооружение навеса, шалаша	3
	Изготовление укрытий в зимний период	3
	Сооружение иглу, траншеи, пещеры	3
	Использование особенностей рельефа для укрытия	3
	Организация ПСР силами группы	3
	Организация поиска отставших или заблудившихся	3
	Действия группы при несчастном случае	3

	Подъем пострадавшего в случае падения	3
	Изготовление одежды из подручных средств	3
	Изготовление снаряжения из подручных средств	3
	Помощь группе, встретившейся на маршруте	3
7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (21 час)		21
8. Подведение итогов (3 часа)		3
Итого за учебный год:		324

Тематическое планирование 4-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Пешеходный туризм (84 часа)	Вводное занятие. ТБ на занятиях и тренировках	3
	Пожарная безопасность на занятиях и в походе.	3
	Безопасность на дорогах, правила дорожного движения.	3
	Нормативные документы по туризму	3
	Разрядные требования по спортивному туризму	3
	Изучение и подготовка многодневного «Маршрута выживания»	3
	Прохождение КТМ	3
	Подготовка к походу, путешествию	3
	Деятельность МКК	3
	Требования к проведению категорийных походов	3
	Разработка маршрута летнего 2-3-дн. похода	3
	Стажерская практика руководства походом	3
	Усовершенствование туристского снаряжения	3
	Конструкции палаток, спальных мешков, рюкзаков	3
	Организация аварийных биваков	3
	Виды страховки	3
	Прохождение опасных участков в горном походе	3
	Движение по снежникам	3
	Наведение переправ	3
	Тактика движения с учетом изменения погоды	3
	Движение в ночное время	3

	Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время	3
	Совершение ночного перехода	3
	Ориентирование в ночное время	3
	Маршрутная глазомерная съемка. Кроки	3
	Подведение итогов похода	3
	Ремонт снаряжения	3
	Составление отчета о походе	3
3. Краеведение Кузбасса (24 часа)	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	3
	Промышленность Кемеровской области	3
	Экология Кемеровской области	3
	Охрана природы Кемеровской области	3
	Районы, подверженные наибольшей опасности возникновения ЧС	3
	Природа и география Юргинского района	3
	Объекты, потенциально опасные для возникновения ЧС	3
	Общественно полезная работа в путешествии	3
5. Общая и специальная физическая подготовка (78 часов)	Врачебный контроль и самоконтроль	3
	Предупреждение спортивных травм на тренировках	3
	Организация занятий по общей физподготовке	3
	Комплекс упражнений для утренней зарядки	3
	Комплекс упражнений для разминки	3
	Упражнения для рук и плечевого пояса	3
	Упражнения для ног	3
	Упражнения для туловища	3
	Упражнения на координацию и равновесие	3

	Упражнения с сопротивлением	3
	Упражнения с предметами	3
	Легкая атлетика	3
	Спортивные игры: баскетбол	3
	Спортивные игры: волейбол	3
	Спортивные игры: футбол	3
	Спортивные эстафеты	3
	ТБ на занятиях по специальной физподготовке	3
	Лыжная подготовка	3
	Бег с выходом в заданную точку, на ориентиры	3
	Движение по местности	3
	Движение по заболоченной местности	3
	Движение по склонам различного наклона	3
	Движение по лесу	3
	Движение через кустарники и завалы	3
	Навыки движения по рельефу	3
	Приемы прохождения скальных участков	3
5. Доврачебная помощь пострадавшему (24 часа)	Походная аптечка	3
	Лекарственные растения	3
	Оказание первой доврачебной помощи при травмах	3
	Оказание первой доврачебной помощи при заболеваниях	3
	Заболевания, связанные с укусами животных	3
	Способы транспортировки пострадавшего на импровизированных носилках	3
	Способы транспортировки пострадавшего при помощи наплечных лямок	3

	Способы транспортировки пострадавшего с помощью специального снаряжения.	3
6. Специальная подготовка туриста (90 часов)	Система и структура РСЧС	3
	Поисково-спасательные службы	3
	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3
	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3
	Определение сторон света без компаса	3
	Определение азимута по Солнцу и Луне	3
	Определение направления по часам	3
	Ориентирование по местным предметам	3
	Маршруты выхода к населенным пунктам и путям сообщения	3
	Способы добычи пищи и воды	3
	Охота и рыбалка в условиях похода	3
	Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки	3
	Изготовление самодельных приспособлений для охоты	3
	Съедобные и ядовитые растения	3
	Поиск съедобных растений	3
	Добывание и очистка воды	3
	Изготовление укрытий в летний период	3
	Сооружение навеса, шалаша	3
	Изготовление рытий в зимний период	3
	Сооружение иглу, траншеи, пещеры	3
	Использование особенностей рельефа для укрытия	3

	Отработка приемов доврачебной помощи пострадавшему	3
	Действия группы при несчастном случае	3
	Подъем пострадавшего в случае падения	3
	Изготовление одежды из подручных средств	3
	Изготовление снаряжения из подручных средств	3
	Помощь группе, встретившейся на маршруте	3
	Соревнования «Юный спасатель»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Судейство соревнований	3
7. Закрепление пройденного (21 час)		21
9. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (3 часа)		3
Итого за учебный год:		324

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст] / Авт.-сост. Н.Б. Садикова – Мн.: 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. Алешин, В.Н. Карта в спортивном ориентировании [Текст]/ В.Н. Алешин - М.: ФиС, 1983. - 202с.
5. Аппенянский, А.И. Физическая подготовка туристов [Текст]/ А.И. Аппенянский – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. - 82 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. - 123 с.
7. Бардин, К.В. Азбука туриста [Текст]/ К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1981. – 239 с.
8. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст]/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
9. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст]/ В.П. Бурцев. – М: ФЦДЮТиК, 2007.- 120 с.
10. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст]/В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 112 с.
11. 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.
12. Волков, Б.Н. Выживание в экстремальных условиях [Текст]/ Б.Н. Волков. - М.: ИПЦ “Русский раритет”, 1993. – 252 с.

13. Волков, Б.Н., Волков, Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы [Текст]: Методическое пособие /Б.Н. Волков, Н.Н Волков. - М.: ЦРИБ “Турист”, 1981. – 115 с.
14. Галкин, Н. В. История Юрги [Текст]/ Н. В. Галкин. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 – 472 с.
15. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]/ В.И. Ганопольский. - М.: ФиС, 1987. – 264 с.
16. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст]/ Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.
17. Игры на каждый день [Текст]: Пособие для организаторов развивающего досуга/ Авт.-сост.: А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2004. – 144 с.
18. Ильичев, А.А. Большая энциклопедия выживания [Текст]/ А.А. Ильичев; Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
19. Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу [Текст]/ Ю.И. Ионов – Кемерово, 1981. – 42 с.
20. Историческая энциклопедия Кузбасса [Текст]/ Том 1.- Познань.: Издательский концерн «Штама», 1996. – 380 с.
21. История Кузбасса [Текст] / отв. Ред. Н.П. Шуранов. – Кемерово: ИПП «Кузбасс», «Скиф», 2006 – 360 с.
22. Кацюба, Д.В. История Кузбасса [Текст]/ Д.В. Кацюба – Кемерово, 1993.
23. Ковригина, Л.Н., Фомина, Н.А. Растительный мир Кузбасса и его охрана [Текст]/ Л.Н. Ковригина, Н.А.Фомина – Кемерово: Изд-во Обл ИУУ, 1995. – 96 с.
24. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш – М.: Профиздат, 1990. – 102 с.

25. Козлова, Ю.В., Ярошенко, В.В. Туристский клуб школьников [Текст]: Пособие для руководителя / Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: Сфера, 2004. – 224 с.
26. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся [Текст]/ Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 134 с.
27. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А. Коструб – М.: Профиздат, 1987. – 187 с.
28. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. [Текст]/ С.А. Кошельков - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 52 с.
29. Крылов, Г.В., Завалишин, В.В., Козакова, Н.Ф. Исследователи Кузбасса [Текст]/ Г.В. Крылов, В.В. Завалишин, Н.Ф. Козакова – Кемерово, 1983. – 106 с.
30. Кудряшов, Ю.С. Энциклопедия выживания [Текст]/ Ю.С. Кудряшов - Краснодар: Советская Кубань, 1996. – 343 с.
31. 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.
32. 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.
33. Куприн, А.И. На местности и по карте [Текст]/ А.И. Куприн – М.: Недра, 1982. – 84 с.
34. Курилова, В.И. Туризм [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

35. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий [Текст]/ П.И. Лукоянов – М.: ЦДЮТур, 1998. – 69 с.
36. Мартынов, А.И. и др. Музей-заповедник «Томская писаница» [Текст]/ А.И. Мартынов и др. – Кемерово, 1995. – 89 с.
37. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» [Текст]/ А.Г. Маслов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
38. Маслов, А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» [Текст]/ А.Г. Маслов. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 72 с.
39. Обучение правилам пожарной безопасности в образовательных учреждениях [Текст]: Учебно-методическое пособие. Кемерово: ДО Администрации Кемеровской обл., Кемеровский Обл ИУУ, ОГПС №1 г. Кемерово, 2001. – 70 с.
40. Обучение работников организаций и населения основам гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях [Текст]/ Под ред. М.И. Фалеева. – М.: Институт риска и безопасности, 2003. – 360 с.
41. Овчинникова, Е.Г. Разработка учебных программ в учреждении дополнительного образования детей [Текст]: Методическое пособие/ Е.Г. Овчинникова – Кемерово, 2001. – 63 с.
42. Педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей/ Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
43. Первая помощь [Текст]/ Под общ. ред. Ф.Е.. Вартаняна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.
44. Популярная энциклопедия выживания [Текст]/ Сост. Н.Н. Немо. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
45. Правила дорожного движения Российской Федерации от 28 марта 2012 года (№ 254)// «Российская газета» - 05.04.2012 - Федеральный выпуск №5747.

46. Правила соревнований по туристскому многоборью [Текст]/ Сост. И.И. Петров. - М.: Русский турист , 1996. – 46 с.
47. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» [Текст]/ А.Г. Маслов. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 72 с.
48. Сборник официальных документов по спортивному туризму [Текст] / Сост.: 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.
49. Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие [Текст]/ Л.И.Соловьев – Кемерово, 1997. – 237 с.
50. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие [Текст]/ Л.И. Соловьев - Кемерово: ОАО «Кузбасс»; ООО «Скиф», 2006. – 384 с.
51. Соловьев, Л.И. Краеведческие игры [Текст]: Учебное пособие / Л.И.Соловьев – Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2004 – 368 с.
52. Теплоухов, В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]/ В.В. Теплоухов // Путник. - 1996. - № 6 – 36 с.
53. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. [Текст]/ В. И Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 218 с.
54. Фридман, М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха [Текст]/ М.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
55. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области [Текст]/ В.М. Шабалин – Кемерово, 1994. - 223 с.
56. Шаров, Г.Н., Надлер, Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области [Текст]/ Г.Н. Шаров, Ю.С. Надлер – Новокузнецк, 2001. – 160 с.

57. Шмаков, С.А. Игры-потехи, забавы-утехи [Текст]/ Шмаков С.А. – Саратов, 1998. – 52 с.

58. 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. 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. Бардин, К.В. Азбука туриста [Текст]/ К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1981. – 239 с.
5. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст]/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
6. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст]/В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 112 с.
7. Волков, Б.Н. Выживание в экстремальных условиях [Текст]/ Б.Н. Волков. - М.: ИПЦ “Русский раритет”, 1993. – 252 с.
8. Галкин, Н. В. История Юрги [Текст]/ Н. В. Галкин. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 – 472 с.
9. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст]/ Е.И. Иванов –М.: ФиС,1985.–224 с.
10. Ильичев, А.А. Большая энциклопедия выживания [Текст]/ А.А. Ильичев; Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
11. Курилова, В.И. Туризм [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
12. Правила дорожного движения Российской Федерации от 28 марта 2012 года (№ 254)// «Российская газета» - 05.04.2012 - Федеральный выпуск №5747.

13. Теплоухов, В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]/ В.В. Теплоухов // Путник. - 1996. - № 6 – 36 с.
14. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области [Текст]/ В.М. Шабалин – Кемерово, 1994. - 223 с.
15. Шаров, Г.Н., Надлер, Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области [Текст]/ Г.Н. Шаров, Ю.С. Надлер – Новокузнецк, 2001. – 160 с.
16. Шмаков, С.А. Игры-потехи, забавы-утехи [Текст]/ Шмаков С.А. – Саратов, 1998. – 52 с.
17. 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).