

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования администрации Таштагольского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
(МБУ ДО СДЮТЭ)



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СДЮТЭ
К.Н. Юдицкий
(приказ от 24.08.2023 № 121/1)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» 2023
(стартовый, базовый, углубленный уровни)

Направленность программы – туристско-краеведческая
Программа ориентирована на учащихся 4 – 11 классов
Срок реализации – 4 года

Разработчик:
Южанин Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования,
высшая категория

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол от 24.08.2023 № 01)

Содержание

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы «Юные инструкторы туризма».....	6
1.3.1. Учебный план программы.....	6
1.3.2. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	7
1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	15
1.3.4. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	25
1.3.5. Учебно-тематический план 4 года обучения.....	31
1.4. Планируемые результаты	37
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....	43
2.1. Календарный учебный график.....	43
2.2. Условия реализации программы.....	43
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы.....	44
2.4. Оценочные материалы.....	44
2.5. Методическое и материально-техническое обеспечение.....	45
Список литературы.....	48
Приложение 1.....	51

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования «Юные инструкторы туризма» / Маслов А.Г., Москва, ФЦДЮТиК, 2014.

Нормативно-правовое обеспечение программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Законом Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО СДЮТЭ.

Актуальность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации детей и подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Педагогическую целесообразность. В процессе реализации программы расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения; создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Отличительные особенности. Данная программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования «Юные инструкторы туризма» / Маслов А.Г., Москва, ФЦДЮТиК, 2014, программы «Юные инструкторы туризма»/ Мустафа Н.В., Междуреченск, 2018, педагог дополнительного образования, мастер спорта России.

Внесены изменения в разделы «Основы туристской подготовки», «Начальная инструкторская

подготовка» для специализированного изучения и погружения в данные области туристской подготовки с учетом местных, региональных условий и особенностей. Расширен возрастной диапазон (обучение учащихся с 4 класса) по запросу детей и родителей (законных представителей).

Программа практико-ориентированная, даёт представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Уровни сложности программы. Программа «Юные инструкторы туризма» предполагает три уровня сложности:

- стартовый (1-й год обучения),
- базовый (2-й год обучения) и
- углубленный (3-4 года обучения),

Стартовый уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 4 – 6 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю. Освоение курса позволит учащимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

Базовый уровень – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся - 5 – 9 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю.

На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

Углубленный уровень – третий и четвертый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Однако, учащиеся желающие продолжить занятия в объединении могут работать и более 2-х лет, по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников или руководя каким-либо краеведческим исследовательским проектом. Возраст учащихся – 6 – 11 классы. Режим занятий – 9 часов в неделю. Решение задач, определенных на этот период, позволит учащимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт учащихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Учащиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей 4 – 11 классов.

Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей).

Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность занятий в учебную неделю 9 часов. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (академический час – 40 минут с перерывом 5-10 минут).

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1 – 3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Количество детей в группе: 12-20 человек – 1-го года обучения, 10-12 человек – 2-го года

обучения, 8-10 человек – 3-го и 4-го годов обучения (максимально допустимое количество детей в группе – 25 человек).

Вид учебной группы – постоянный состав, формы занятия: фронтальные занятия, групповые.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к занятиям с младшими школьниками.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Методы обучения юных инструкторов туризма:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы, на основе которых строится реализация образовательной *программы*:

- *принцип связи обучения с практикой*, выражающийся в стимулировании учащихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

- *принципы доступности и наглядности*, как наиболее действенные в эффективности и качествах обучения членов объединения;

- *принцип дифференциации и индивидуализации* – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей учащихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

- *принцип сознательности и активности* учащихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом учащиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.

- *принцип диагностической направленности* (процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий).

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом программы воспитания учреждения, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения.

Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных.

Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения

участников детско-взрослого сообщества.

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Характеристика программы:

тип: *дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

направленность: *туристско-краеведческая*

уровень реализации программы: *1 год обучения – стартовый;*

2 год обучения – базовый;

3-4 года обучения – углубленный..

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у учащихся ключевых знаний и умений инструкторской подготовки в сфере туризма и краеведения.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Предметные:

- формировать систему знаний о туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой помощи и спасательных работах;
- обучить технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;
- расширять знания о родном крае;
- ознакомить с правилами соревнований по туризму и ориентированию;
- формировать представления о профессиях, требующих специальных знаний, умений и навыков, которые учащиеся получают в процессе обучения по программе (спасатель, инструктор туризма, промышленный альпинист, медицинский работник, педагог);

Метапредметные:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;
- развивать туристские умения и навыки;
- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;
- развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях;

Личностные:

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе, чувства коллективизма;
- сформировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Раздел, программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Основы туристской и спортивно-туристской подготовки	180	153	-	-
2	Туристская и спортивно-туристская подготовка	-	-	142	140
3	Топография и ориентирование	54	47	48	32
4	Краеведение	16	15	7	8
5	Обеспечение безопасности	-	-	20	34
6	Основы гигиены и первая помощь	20	20	-	-
7	Общая и специальная физическая подготовка	54	55	56	63
8	Инструкторская подготовка	-	34	51	47
Итого:		324	324	324	324

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ, 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля /аттестация
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской и спортивно-туристской подготовки		180	51	129	Соревнование, поход, тест контрольное занятие, викторина
1.1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2.	Роль туристско-краеведческой деятельности в развитии личности	2	2	-	
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	10	10	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	
1.6.	Питание в туристском походе	8	2	6	
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	6	6	
1.8.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	6	6	
1.9.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций	51	10	41	
1.10	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций	20	6	14	
1.11	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	
1.12	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
2. Топография и спортивное ориентирование		54	18	36	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Соревнование, тест, контрольное занятие
2.2.	Условные знаки	6	3	3	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2	
2.4.	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	6	2	4	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
2.6	Способы ориентирования	3	2	1	
2.7.	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	6	14	
2.8.	Соревнования по спортивному ориентированию	10	2	8	
3. Краеведение		16	7	9	Конкурс, поход, тест, викторина
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	Поход, тест, контрольное занятие
4. Основы гигиены и первая помощь		20	6	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Приемы транспортировки пострадавшего
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
5. Общая и специальная физическая подготовка		54	4	50	Соревнование, тест,
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	

5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	контрольные нормативы
5.3.	Общая физическая подготовка	25	1	24	
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
Всего:		324	86	238	

Зачетный поход 1 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской и подготовки

1.1. Введение. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу «Юные инструкторы туризма. Техника безопасности. Входящее тестирование. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелео, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Деятельность инструктора туризма.

Развитие туризма в родном крае, городе. Знаменитые туристы города.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся РФ «Отечество», основные направления движения.

1.2. Роль туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

Теория. Влияние туристско-краеведческой деятельности на развитие личности, на выбор профессии и подготовку к предстоящей трудовой деятельности, на формирование общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах. Приемы воспитания волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно-полезная работа.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимодействия с местными жителями.

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала, бивака.

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

заготовка дров.

Установка палаток. Размещение в них вещей. 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, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила безопасного поведения у воды.

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

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

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

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

1.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через кустарники, завалы, по заболоченной местности.

1.8. Личное и групповое снаряжение

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста многоборца.

Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности

и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.9. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия. Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком, «маятник», гать;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Вязание узлов: «прямой», «проводник», «восьмерка», «встречный», «двойной проводник», «схватывающий».

1.10. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций

Теория. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: прямой, проводник, встречный, двойной проводник. Штрафы за совершенные ошибки.

1.11. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория. Правила соревнований вида спорта по спортивному туризму. Разделы регламента

вида спорта по спортивному туризму, касающиеся участников (права, обязанности, технические приемы).

1.12. Туристские слеты, соревнования

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете, соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обслуживание. Охрана природы. Подготовка инвентаря и снаряжения, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры

безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях детско-юношеского центра в качестве участников.

2. Топография и спортивное ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнение по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топокартах. Характеристика местности по рельефу.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

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

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

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

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составление графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Техника и тактика ориентирования

Теория. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет

результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Краеведение

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

Теория. Общегеографическая характеристика Междуреченского района. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население района, его национальный состав.

История района, памятные события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории района. История города Междуреченска. История своей школы, ее выпускники.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Междуреченскому району, городу. Встречи с интересными людьми. Участие в создании летописи своего города, центра. Походы и экскурсии по памятным местам.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория. Наиболее интересные места проведения походов. Памятники истории и культуры, музеи области. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие и мемориальные музеи, народные, школьные музеи.

Практические занятия. Прогулки, экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсии на объекты города.

3.3. Изучение района путешествия

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.д.

Практические занятия. Работа с различными источниками информации. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена одежды, обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Особенности профессий медицинских работников.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном

овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

1.3.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской и спортивно-туристской подготовки		153	37	116	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие, викторина
1.1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	
1.4.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.5.	Техника и тактика в туристском походе	12	4	8	
1.6.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	2	6	
1.7.	Подведение итогов туристского похода	4	1	3	
1.8.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.9.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций	50	8	42	
1.10	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций	24	6	18	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие
1.11	Нормативные документы по туристскому многоборью	2	2	-	
1.12	Туристские слеты и соревнования	19	3	16	
2. Топография и спортивное ориентирование		47	12	35	Соревнование, тест, контрольное занятие
2.1.	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4.	Техника и тактика спортивного ориентирования	18	4	14	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8	

3. Краеведение		15	3	12	Конкурс, поход, тест, викторина
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	
3.2.	Изучение района путешествия	6	-	6	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии	3	1		
4. Основы гигиены и первая помощь		20	6	14	Поход, тест, контрольное занятие
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
5. Общая и специальная физическая подготовка		55	2	53	Соревнование, поход, тест, контрольные нормативы
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	-	21	
6. Начальная инструкторская подготовка		34	12	22	Поход, тест, контрольное занятие, наблюдение
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	20	8	12	
6.2.	Общественная работа в коллективе	8	2	6*	
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	6	2	4	
Всего:		324	66	258	

Зачетный поход 1 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской и спортивно-туристской подготовки

1.1. Введение. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория. Введение в курс программы второго года обучения. Входящее тестирование. Роль туристских походов, путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков и воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей.

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

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.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Требования к инструктору туризма: возраст, квалификация, опыт, личностные качества.

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

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.4. Питание в туристском походе

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес, 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, упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

1.5. Техника и тактика в туристском походе

Теория. Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличения или уменьшения давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочной системы, веревок, карабинов и т.д.
Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающий, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: объективные и субъективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка сложности препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низкой температуре и ветре, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и по преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) в оценке подготовленности групп.
Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.7. Подведение итогов туристского похода

Теория. Рекомендации к составлению отчета о походе.

Практические занятия. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

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

1.8. Личное и групповое снаряжение

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста- многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика само страховки) на себе.

Специальное снаряжение для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения

Практические занятия. Размещения предметов в рюкзаке. Приведение снаряжения в

рабочее или транспортное состояние. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.9. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения

(преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практические занятия. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

- *с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на

самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Отработка техники вязания узлов: «стремя», «проводник одним концом», «булинь», «австрийский проводник», «брамшкотовый», «карабинная удавка».

1.10. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций

Теория. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- *без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- *с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Отработка техники вязания узлов: «булинь», «австрийский проводник», «брамшкотовый», «карабинная удавка».

1.11. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория. Правила туристских слетов. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму дисциплина - дистанции. Классификация соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.12. Туристские слеты, соревнования

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Положение о соревнованиях.

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

Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения слета или соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и спортивное ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топокарт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

2.2. Компас и работа с ним

Теория. 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.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные точки по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория. Правила работы с компасом во время прохождения дистанции. Чтение карты, движение по азимуту на дистанции, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» контрольного пункта (КП), техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

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

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, ведущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

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

Определение результатов соревнований.

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

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория. Климатические особенности территории Кемеровской области. Влияние климата на рельеф, гидрографию, жизнедеятельность населения.

Практические занятия. Работа с климатической картой Кемеровской области.

«Путешествие» по карте. Планирование туристского похода с учетом климатических условий региона. Проведение краеведческих игр, викторин.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературе и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия, похода. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Население данного района.

3.3. Общественная работа в путешествии

Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода. Необходимость проведения природоохранных действий в районах массового посещения туристов.

Практические занятия. Участие в природоохранных акциях. Оформление отчетов и

паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказание к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтование ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия. Освоение способов бинтование ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия. Отработка навыков различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. 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 физической культурой и спортом.

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

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения

переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – 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, приседание 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, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприсяду).

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

Упражнения с гантелями, штангами, 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, вперед).

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

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в 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 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца), опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов плавания.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной. Бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Многократное пробегание отрезков дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием

препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.п.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегов... Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола. Приседание на двух и одной ногах.

Прыжки на одной или двух ногах с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных групп мышц (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжестей.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом; пружинистые приседания; маховые движения руками и ногами; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; отведение ног и рук в различных упражнениях; размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны; наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; встряхивание рук, ног на месте в движении; упражнения на восстановление дыхания.

6. Начальная инструкторская подготовка

6.1. Обязанности членов группы по должностям

Теория. Обязанности заместителя командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Обязанности заместителя командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Обязанности проводника. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Обязанности краеведа. Подбор и изучение литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.п.

Обязанности санитаря. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи заболевшим и пострадавшим.

Обязанности ремонтного мастера. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

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

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

6.2. Общественная работа в коллективе

Теория. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой

деятельности в коллективе. Обязанности организатора и судьи соревнований, организатора туристского мероприятия в школе. Шефство над младшими школьниками при проведении походов.

Практические занятия. Выполнение общественных поручений в коллективе.

6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода

Теория. Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершаемого похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

1.3.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская спортивно-туристская подготовка		142	30	112	Поход, тест, контрольное занятие
1.1.	Введение	3	1	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	3	5	
1.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4	
1.8.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	
1.9.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций	32	6	26	
1.10.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций	26	5	21	
1.11.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	22	4	18	
1.12.	Туристские слёты и соревнования.	15	1	14	
2. Топография и спортивное ориентирование		48	9	39	Соревнование тест, контрольное занятие
2.1.	Картографическая подготовка	6	2	4	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	
2.3.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	21	3	18	
2.4.	Соревнования по ориентированию	15	2	13	
3. Краеведение		7	1	6	Поход, тест, конкурс, викторина
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	4	1	3	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	3	-	3	
4. Обеспечение безопасности		20	6	14	Поход, тест, контрольное занятие
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	
4.2.	Техника безопасности при преодолении	6	2	4	

	естественных препятствий				
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	3	9	
5. Общая и специальная физическая подготовка		63	2	61	Поход, тест, контрольные нормативы
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	
6. Инструкторская подготовка		51	16	35	Поход, тест, контрольное занятие наблюдение
6.1.	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	20	6	14	
6.2.	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»	31	8	23	
Всего:		324	64	260	

Зачетный поход 2 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская и спортивно-туристская подготовка

1.1 Введение

Теория. Введение в курс программы третьего года обучения. Входящий контроль. Подведение итогов, анализ летнего зачетного похода. Входящее тестирование. Техника безопасности на занятиях.

Практические занятия. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.2 Личное и групповое снаряжение

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

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

Практические занятия. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия. Имитация организации ночлегов в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория. Использование при изучении маршрута похода отчетов других групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия. Разработка маршрута похода. Составление плана преодоления сложных участков маршрута.

1.5 Подведение итогов похода

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

1.6 Тактика и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Переправы через реки. Характеристики 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, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения:

«в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступеней, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движения по снежникам. Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма

Теория. Знакомство с одним из видов туризма (горный, водный, спелео) по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и группового снаряжения; техника и тактика выбранного вида туризма.

Особенности горного туризма, альпинизма. Особенности профессии промышленного альпиниста.

Практические занятия. Совершить поход одного из видов туризма (горный, водный, спелео).

1.8. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория. Разрядные требования по спортивному туризму дисциплина - маршруты. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

1.9. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций

Теория. Организация работы при прохождении дистанций по спортивному туризму 2-3 класса.

Способы решения проблемных ситуаций при прохождении этапов.

Практические занятия

Освоение техники прохождения этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса.

1.10. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций

Теория. Оптимальные варианты работы на этапах при составе команды 2,4,6 участников.

Практические занятия. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах:

- *без специального туристского снаряжения:* преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

- *с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Отработка техники вязания узлов: «академический», «грейпвайн», «шкотовый» и «двойной

полубулинь», «пожарный» (УИА), «узел Бахмана».

1.11. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория. 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.

Практические занятия. Отработка умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. 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 полиспада, самостраховка

«пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения:* транспортировка «пострадавшего» на носилках 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).

1.12. Туристские слеты и соревнования

Теория. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по туризму городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

2. Топография и спортивное ориентирование

2.1. Картографическая подготовка

Теория. Изображение различных форм сложного рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия. Определение по горизонталям различных форм сложного рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм сложного рельефа.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теория. Особенности ориентирования в сложных природных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

2.3. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Теория. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления

движения с помощью компаса и карты, по объектам местности контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория. Влияние развития промышленности, сельского хозяйства и транспорта на территорию кемеровской области. Окрестности города Междуреченска.

Практические занятия. Работа с экономическими картами и картами промышленных территорий.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы

Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранные акции.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений. Участие в природоохранных акциях.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теория. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практические занятия. Тренинг по формированию лидерских качеств.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория. Меры безопасности при движении по опасным склонам (лавиноопасный, осыпной, фирно-ледовый, крутой травянистый, снежный), по снежно-ледовым переправам.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Страховка на месте и в движении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия. Отработка мер безопасности при движении по опасным склонам и переправам в смоделированных условиях. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Ведение метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Теория. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин.

Травмы конечностей. Закрытые и открытые переломы, 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, позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, переломы ключицы, повреждение грудной клетки, переломы бедер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия. Измерение объективных данных: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Заполнение дневников самонаблюдения.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке. Игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Лыжная подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Плавание различными способами.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Элементы скалолазания.

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

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Игры с элементами туристской техники.

6. Судейско-инструкторская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Теория. Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой пострадавшего. Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении

соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические задания. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

1.3.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ, 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская и спортивно-туристская подготовка		140	15	125	Поход, тест, контрольное занятие, наблюдение, опрос
1.1.	Введение	2	1	1	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	1	3	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	6	2	4	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	
1.5.	Подведение итогов туристского похода	6	-	6	
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	8	-	8	
1.7.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций	36	3	33	
1.8.	Технико-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций	28	4	24	
1.9.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»	8	1	7	
1.10	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	12	1	11	
1.11	Соревнования по туризму	28	2	26	
2. Топография и спортивное ориентирование		32	4	28	Поход, тест, контрольное занятие, соревнование
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	4	2	2	
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	8	2	6	
2.3.	Соревнования по ориентированию	20	-	20	
3. Краеведение		4	-	4	Поход, тест, конкурс, викторина
3.1.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	4	-	4	
4. Обеспечение безопасности		34	10	24	Поход, тест, контрольное занятие
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-	
4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8	
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	10	2	8	
4.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	
5. Общая и специальная физическая подготовка		63	1	62	Контрольные нормативы
5.1.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	
6. Инструкторская подготовка		47	12	35	Поход, тест,

6.1	Психология коллектива туристской группы.	12	3	9	контрольное занятие, наблюдение
6.2	Права и обязанности руководителя группы.	35	9	26	
Всего:		324	42	282	

Зачетный поход 2 - 3 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская и спортивно-туристская подготовка

1.1. Введение.

Теория. Введение в курс программы четвертого года обучения. Входящий контроль. Подведение итогов, анализ летнего зачетного похода. Входящее тестирование. Техника безопасности на занятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях

Теория. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в музей. Проведение отчетного вечера, газеты, выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных личных дистанций

Теория. Тактика и техника прохождения этапов дистанции 4 класса. Правила движения по наклонно-навесным переправам.

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-4 классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, навешенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.8. Техничко-тактическая подготовка к прохождению туристско-спортивных командных дистанций

Теория. Технические этапы дистанций 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции.

Практические занятия. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Работы команды на этапе и в нестандартных ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-3 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 4-го класса по технике пешеходного туризма с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа». Преодоление скального участка.

1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия. Прохождение дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

1.10. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия. Работа команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

1.11. Соревнования по туризму

Теория. Алгоритм организации и проведения соревнований. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Практические занятия. Помощь в организации и проведении соревнований в разных должностях (постановщик дистанции, секретарь, судья по судейству и др.).

2. Топография и спортивное ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория. Маршрутная глазомерная съемка. 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. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

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.

Особенности профессии маркшейдера.

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

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы

Практические занятия. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников природы.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения;
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных этапов или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за мед освидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута;
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий;
- изменение маршрута в сторону усложнения; неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушение техники страховки, самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы;

- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности

Теория. Действие группы при потере ориентировки. Остановка движения. Разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника.

Действия при отставании одного или нескольких участников от группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвленных тропах. Организация поиска.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения в безопасное место, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся, оценка создавшейся ситуации, принятие решения по дальнейшим действиям, действия по выходу из создавшейся ситуации.

Особенности профессии спасателя.

Практические задания. Отработка действий туристской группы в смоделированной ситуации.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Теория. Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по рекам к населенным пунктам.

Выход к населенным пунктам зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Теория. Подготовка инструментов для инъекций, забор лекарств и выполнение подкожных инъекций.

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца.

Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок, волокуш. Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.3. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Способы самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке. Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена.

Практические занятия. Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке. Восстановительные упражнения.

5.4. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке. Игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Лыжная подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Плавание различными способами.

5.5. Специальная физическая подготовка

Элементы скалолазания.

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

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Игры с элементами туристской техники.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психология коллектива туристской группы

Теория. Психологические особенности юных туристов. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.2. Права и обязанности руководителя группы

Теория. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы.

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории, культуры.

Алгоритм работы инструктора при подготовке к походу. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Ответственность руководителя группы за нарушение Инструкции по организации похода. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать, организации и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания, оформление необходимой документации, утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение маршрута похода;
- принятие необходимых мер для обеспечения безопасности участников;
- организация помощи другим группам;
- выполнение на маршруте указаний МКК.

Предоставление отчета о походе в МКК и оформление справок о походе участникам.

Практические занятия. Отработка действий руководителя группы до начала похода. Отработка действий руководителя группы в условиях имитированного похода; в качестве помощника руководителя в реальных условиях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе изучения данной программы учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- сформируют систему знаний о туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой помощи и спасательных работах;
- обучатся технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;
- расширят знания о родном крае;
- ознакомятся с правилами соревнований по туризму и ориентированию;
- сформируют представления о профессиях, требующих специальных знаний, умений и навыков, которые учащиеся получают в процессе обучения по программе (спасатель, инструктор туризма, промышленный альпинист, медицинский работник, педагог);

Метапредметные:

- разовьют двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;
- научатся туристским умениям и навыкам;
- приобретут организаторские способности, навыки судейства соревнований;
- приобретут навыки адаптации в изменяющихся условиях;

Личностные:

- воспитают морально-волевые и нравственные качества: силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе, чувства коллективизма;
- сформируют установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни.

После прохождения учебного материала по каждому году обучения учащиеся будут знать и уметь:

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Будут знать	Будут уметь
Введение в программу	
Понятия: туризм, спортивный туризм. Известных туристов города	
Деятельность инструктора туризма.	
Основы туристской и спортивно-туристской подготовки	
Виды туризма. Туристские нормативы «Юный турист России», «Турист России»	
Понятия о личном и групповом снаряжении. Требования к снаряжению	Готовить личное снаряжение к походу. Укладывать рюкзак
Понятия: привалы и ночлеги	Устанавливать двухскатную палатку, «Зиму». Убирать стоянку перед уходом
Правила работы с топором, пилой. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила переноски колющих и режущих предметов	Разводить костер. Заготавливать дрова
Понятие план-график движения	План подготовки 1-3-хдневного похода
Значение правильного питания в походе	Составлять меню на 1-3-хдневный поход
Понятия о постоянных и временных должностях в группе	Выполнять обязанности по должностям в период подготовки похода
Понятия туристский строй, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего	Правильно двигаться на маршруте в соответствии с условиями местности
Общие характеристики естественных препятствий	Переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником

Меры безопасности при проведении занятий	Вязать узлы: «прямой», «проводник», «восьмерка», «встречный», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»
Значение туристских слетов и соревнований	Готовиться к старту
Способы преодоления препятствий по технике спортивного туризма (без самонаведения) на дистанциях 1 класса	Преодолевать препятствия по технике спортивного туризма (без самонаведения) на дистанциях 1 класса
Виды специального туристского снаряжения (в соответствии с программными требованиями 1 года обучения)	Пользоваться специальным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 1 года обучения)
Технику безопасности на занятиях и в походе	Правильно вести себя на занятиях и маршруте
Топография и спортивное ориентирование	
Понятие о топографической и спортивной картах. Свойства карт	Определять масштаб карты
Понятия: местные предметы, топографические знаки	Читать знаки топографических и спортивных карт
Основные направления на стороны горизонта	Определять стороны горизонта по местным предметами, Солнцу
Типы компасов	Определять азимут на предмет
Способы измерения расстояний на карте	Измерять свой средний шаг. Пользоваться курвиметром
Краеведение	
Физико-географическую характеристику области	Работать с физической картой Кемеровской области
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
Понятие о гигиене	
Состав походной аптечки для 1-3-хдневного похода	Формировать индивидуальную аптечку
Правила оказания первой доврачебной помощи при недомоганиях и незначительных травмах. Особенности профессий медицинских работников	Оказывать первую доврачебную помощь при недомоганиях и незначительных травмах
Профилактику заболеваний и травматизма в походах	Накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны
Виды транспортировки пострадавшего	Изготавливать носилки из штормовок,
	Транспортировать условно пострадавшего на них

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Будут знать	Будут уметь
Основы туристской и спортивно-туристской подготовки	
Туристские традиции своего коллектива	
Виды специального группового и личного снаряжения (в соответствии с программными требованиями 2 года обучения)	Пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 2 года обучения)
Способы организации самостраховки и взаимной страховки	Работать в связках и преодолевать полосу препятствий 2 класса сложности

Понятие «растопка»	Разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре
Принцип документации оформления походной	Заполнять маршрутные документы
Особенности питания в многодневном походе	Составлять меню на 3-5-тидневный поход
Понятие о тактике в походе	Вязать узлы: «стремя», «проводник одним концом», «булинь», «австрийский проводник», «брамшкотовый», «карабинная удавка»
Систему обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме. Роль МКК	Составлять отчет о совершенном походе
Основные разделы Правил организации и проведения туристских соревнований с учащимися РФ	Участвовать в соревнованиях
Технику в безопасности походе и на занятиях	Правильно вести себя на занятиях и маршруте
Топография и спортивное ориентирование	
Основные сведения о картах	Определять по горизонталям различные формы рельефа
Правила пользования компасом	Снимать азимут с карты
Способы измерения расстояния на местности	Определять расстояние до недоступного предмета
Понятия: кроки, схемы, легенда	Определять точку своего местонахождения
Причины, приводящие к потере ориентировки	Определять стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам
Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов	Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
Краеведение	
Климатическую характеристику территории области	Работать с климатической картой области
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
Роль закаливания для организма	Применять средства личной гигиены на тренировках, в походах
Перечень и назначение лекарств	Собирать и использовать лекарственные растения
Приемы искусственного дыхания	Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, ссадинах, потертостях. Бинтовать конечности
Способы транспортировки пострадавшего	Изготавливать волокуши из лыж
Инструкторская подготовка	
Требования к инструктору туризма	Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Будут знать	Будут уметь
Основы туристской спортивно-туристской подготовки	
	Изготавливать необходимое снаряжение
Виды примусов	Организовывать ночлеги зимой, в межсезонье.
Способы увеличения калорийности дневного рациона	Рассчитывать меню и калорийность дневного рациона
Виды специального группового и личного снаряжения (в соответствии с программными требованиями 3 года обучения)	Пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 3 года обучения)
Способы организации самостраховки и взаимной страховки	Работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий 3 класса сложности
Характеристики горных рек	Организовывать переправу через реку с помощью веревки
Особенности горного туризма, альпинизма. Особенности профессии промышленного альпиниста	Участвовать в одном из видов похода: с элементами горного, водного туризма, спелеотуризма
Виды и характер соревнований по спортивному туризму	Работать с таблицей нарушений. Участвовать в работе судейских бригад
Топография и спортивное ориентирование	
Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования	Копировать карты и схемы. Составлять кроки
Особенности ориентирования в сложном походе	Подбирать картографический материал. Проводить разведку, маркировку пути движения
	Составлять план прохождения КП, распределять силы по дистанции
Краеведение	
Наиболее интересные места для совершения походов	Работать с физико-краеведческой картой области
Обеспечение безопасности	
Причины возникновения конфликтов	

Виды страховки. Приемы и способы страховки в природной среде	Готовить место страховки. Вязать узлы: «академический», «грейпвайн», «шкотовый» и «двойной полубулинь», «пожарный» (УИА)Э, «узел Бахмана». Применять приемы страховки и само страховки при организации переправ в природной среде
Правила снятия одежды и обуви пострадавшего. Правила наложения шин	Накладывать грелку, компрессы, пузырь со льдом. Накладывать шины. Изготавливать транспортировочные средства
Правила транспортировки пострадавшего по навесной переправе и по бревну	Транспортировать условно пострадавшего по навесной переправе и по бревну
Инструкторская подготовка	
Структуру педагогического процесса. Принципы обучения. Методы обучения	Участвовать в подготовке и проведении занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов»

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

Будут знать	Будут уметь
Туристская и спортивно-туристская подготовка	
Инструкцию по организации туристских походов. Правила по организации и проведения соревнований, разрядные требования по спортивному туризму, о нормах питания в туристском походе	Разрабатывать маршрут летнего зачетного похода в качестве стажера-руководителя
Способы добывания огня без спичек	Строить пещеры, иглу, тенты, навесы, шалаши. Разжигать костер «Нодья»
Содержание соревнований «Контрольно-туристический маршрут», «Поисково-спасательные работы»	Участвовать в организации и проведении соревнований
Технику и тактику преодоления этапов 3-4 класса сложности	Работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий 3-4 класса сложности
Топография и спортивное ориентирование	
Методы маршрутной глазомерной съемки. Особенности профессии маркшейдера	Выполнять глазомерную маршрутную съемку. Корректировать участок карты
	Делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию
Обеспечение безопасности в походе	
Основные причины возникновения экстремальных ситуаций	Разбирать причины возникновения экстремальных ситуаций

Действия группы при: потере ориентировки, наличии участника, не имеющего возможность самостоятельно передвигаться, отставании участников, чрезвычайных ситуациях. Особенности профессии спасателя.	Определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях. Подавать сигналы бедствия
Виды кровотечений. Основные приемы реанимации	Останавливать кровотечения. Изготавливать носилки, волокуши. Транспортировать условно пострадавшего
Правила транспортировки пострадавшего по склону.	Транспортировать пострадавшего по склону
Инструкторская подготовка	
Значение психологических особенностей юных туристов. Виды темпераментов	Вести дневник самоконтроля
Понятие психологического климата в группе	Решать различные ситуации
Порядок назначения руководителя в группе. Обязанности руководителя группы	Оформлять отчет о походе в МКК, справки о туристском путешествии
Принципы планирования маршрутов и условий дистанций	Планировать маршрут дистанции, составлять условия прохождения этапов

РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы туризма» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 г.

Начало учебного года – до 15 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв – не менее 5 минут.

Срок реализации программы	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1 год	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
1 год	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
1 год	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
1 год	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;
- компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, а также, фото- и видеокамера, телевизора, учебных фильмов.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по туристской подготовке:

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальные мешки различных видов, типов и конфигураций;
- коврики;
- костровое оборудование;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- набор инструментов для ремонта снаряжения;
- медицинская аптечка.

Для занятий по спортивно-туристской подготовке:

- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по топографии и спортивному ориентированию:

- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных жидкостных «на плате» и «на палец»;
- призмы для ориентирования на местности;
- карточки для отметок КП;
- курвиметры, линейки, транспортиры;
- карточки с условными знаками топографических и спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

Для занятий по краеведению:

- карты Кемеровской области: физическая, экономическая, климатическая, административная, экологическая;
- атласы, учебники, энциклопедии.

Для занятий по оказанию первой помощи и обеспечению безопасности:

- тренажер для сердечно-легочной реанимации, шины, аптечка, ножницы, носилки, противогазы, костюм для работы в зоне химического заражения, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, волокуши.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи беговые в комплекте с ботинками и палками;
- секундомер электронный.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся **три вида контроля**:

- **входной контроль** – в начале учебного года;
- **промежуточный контроль** – в течение учебного года (декабрь);
- **промежуточная аттестация** – в конце учебного года (май).

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме:

- педагогического наблюдения,
- беседы с учащимися,
- тестовых заданий,
- творческих работ,
- соревнований,
- зачетного туристского похода.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выявления результатов достижения каждого ребенка используются следующие *методы проверки*: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме:

- контрольно-тренировочные тесты и задания;
- анкетирование;
- опрос.

Уровень практической подготовки определяется с помощью:

- контрольно-практических заданий,
- сдачи спортивных нормативов во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов,
- участия в соревнованиях различного уровня,
- участие в творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через:

- тестирование,
- наблюдения.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристическими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий* уровень: учащийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний* уровень: учащийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- *высокий* уровень: учащийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации Образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Туристская и спортивно-туристская подготовка	Практическое занятие, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, игра, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение игра, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, викторина, упражнение, опрос, тестовый контроль,	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, схемы и образцы узлов, онлайн игры-тренажеры,	Личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук, секундомер, лыжный комплект,	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие, викторина
			практический метод	интернет ресурсы	канцтовары, ремонтный набор	
2	Топография и спортивное ориентирование	Практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование, игра, поход	Беседа, рассказ, объяснение игра, Моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, работас картой, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями, условными знаками, с тренажерами), видеофильмы, карты (пазлы), атласы, онлайн игры-	Компас, ноутбук, секундомер, призмы, компостеры, лыжный комплект, специальные стол для ориентирования, канцтовары, курвиметр	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие

				тренажеры, интернет ресурсы		
3	Краеведение	Практическое занятие теоретическое занятие, экскурсия, поход, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение игра, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работас картой, работа с атласом и книгой, практический метод, наблюдение	Тесты, картинки, фотографии, карточки с заданиями, видеофильмы, карты, атласы, книги по географии и краеведению, интернет ресурсы	Ноутбук, Перчатки, пакеты для мусора, канцтовары	Поход, тест, викторина
4	Основы гигиены и первой помощи	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями),	Тренажер для сердечно-легочной реанимации, шины, аптечка,	Соревнование, поход, тест, контрольноезанятие
			с книгой, практический метод, наблюдение	видеофильмы, интернет ресурсы	ножницы, носилки, секундомер	
5	Обеспечение безопасности	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение,	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы	Тренажер для сердечно-легочной реанимации, шины, аптечка, ножницы, носилки	Соревнование, поход, тест, контрольноезанятие
			опрос, тестовый контроль, работас книгой, практический метод	Знаки аварийной сигнализации	Противогазы, костюм для работы в зоне химического заражения, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, специальное туристское снаряжение,	

					лыжный комплект, волокуши, секундомер	
6	Общая и специальная физическая подготовка	Практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование	Беседа, объяснение и игра, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Кинограммы, инструкции, плакаты	Скакалки, мячи, секундомер, тренажеры, лыжный комплект, перекладина (турник), скалодром, бревно, личное специальное туристское снаряжение	Соревнование, поход, тест, контрольные нормативы
7	Инструкторская и судейская подготовка	Практическое занятие, теоретическое занятие, поход, соревнование, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль,	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями (условиями), видеофильмы, схемы и образцы узлов,	Компас, личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук,	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие
			практический метод, работа с книгой и картой	знаки аварийной сигнализации, карты, атласы, книги	секундомер, лыжный комплект, канцтовары, курвиметр, ремнабор, аптечка, фотоаппарат	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
14. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
22. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
23. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
24. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
25. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
27. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
29. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
30. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
31. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
32. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
33. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
34. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
35. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
36. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.

37. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
38. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
40. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
41. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
42. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
43. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
44. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
45. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
46. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
47. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
48. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
49. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
50. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
51. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
52. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
53. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
54. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
55. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
56. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
57. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
58. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
59. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
60. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
61. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
62. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
63. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
64. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
65. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
66. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
67. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., ФиС, 1988.
68. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
69. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
70. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
73. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Список литературы для детей

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. ФЦ ДЮТК Москва 2005 г.
10. Кричевский Р.Л. , Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.-СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
17. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» - М. «Педагогика» 1989.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
21. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.
22. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая. - М.: Армада-пресс, 2001.

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ

Абрис – очертание предмета, линия показывающая форму какого-либо объекта.

Азимут – угол между направлением на север и направлением на предмет.

Альпеншток – палка длиной около полутора метров, имеющая стальной наконечник.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги.

Бивак – (спорт.) место временного проживания, ночевки туристов в условиях природной среды.

Гать – дорога через болото или затопленный участок суши, настил через трясину.

Гидрография – раздел гидрологии, посвященный описанию водных объектов и их отдельных частей.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено.

Контрольный пункт – оборудованная точка на местности, на которой должны побывать участники.

Компас – прибор для ориентирования на местности.

Кроки – чертеж участка с подробным отображением его важных элементов.

Курвиметр – прибор для измерения длины извилистых линий, чаще всего на картах, планах и чертежах.

Лавина – снежный обвал, масса снега, соскальзывающая с крутых горных склонов.

Легенда - (спорт.) описание места нахождения контрольных пунктов, с помощью условных знаков.

Масштаб – отношение натуральной величины объекта к величине его изображения.

Маркировка – нанесение условных знаков, букв, цифр, графических знаков или надписей на объект, с целью его дальнейшего узнавания, указания его свойств и характеристик.

Полиспаст – система из нескольких блоков для подъема грузов и людей или натяжения веревок.

Рельеф – совокупность неровностей суши, дна океанов и морей, разнообразных по очертаниям, размерам, происхождению.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности.