



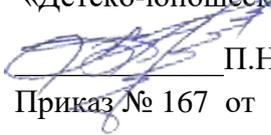
Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Протокол от 21.05.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»




П.Н. Хацанович
Приказ № 167 от 22.05.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Азбука туризма»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 4 года

Уровень сложности: стартовый, базовый

Разработчик:

Дергачев Олег Владимирович,
Дергачева Ирина Анатольевна
педагоги дополнительного
образования

Междуреченский городской округ, 2024 г.

Оглавление

Паспорт программы «Азбука туризма»	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	7
1.1. Пояснительная записка.....	7
Направленность программы.....	7
Актуальность программы.....	7
Отличительные особенности программы.....	8
Адресат программы.....	9
Объём программы.....	9
Формы обучения и виды занятий по программе.....	9
Срок освоения программы.....	10
Режим занятия.....	10
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	11
Учебный план 1 года обучения	11
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	13
Учебный план 2 года обучения.....	24
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	26
Учебный план 3 года обучения.....	40
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	42
Учебный план 4 года обучения.....	52
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	53
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	61
Комплекс организационно-педагогических условий.....	62
Календарный учебный график.....	62
Условия реализации программы.....	62
Этапы и формы аттестации.....	65
Оценочные материалы.....	70
Методические материалы.....	70
Список литературы.....	72
Приложения	74

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма»
Разработчик программы:
Дергачев Олег Владимирович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Дергачев Олег Владимирович, Дергачева Ирина Анатольевна, педагоги дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
Подготовка учащихся к проведению познавательных и безаварийных путешествий и походов.
Задачи программы:
Предметные: <ul style="list-style-type: none">• Познакомить учащихся с основами туризма;• Формировать у учащихся навыки пешеходного, водного и лыжного туризма;• Расширять знания учащихся о родном крае;• Ознакомить учащихся с правилами соревнований по туризму. Метапредметные: <ul style="list-style-type: none">• Развивать у учащихся умения и навыки в туризме;• Развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и т. д.), координационные и ориентационно-пространственные способности;• Развивать морально-волевые, нравственные и специальные качества учащихся. Личностные: <ul style="list-style-type: none">• Воспитывать у учащихся чувства гражданственности, патриотизма (чувство любви к малой Родине);• Воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.);• Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
Возраст учащихся:
от 8 до 17 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2024
Сроки реализации программы:
4 года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ) 2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (внесены изменения от 28.12.2022 № 568-ФЗ)
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (внесены изменения от 21.04.2023 № 302);
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
10. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р, внесены изменения от 15.05.2023 № 1230-р);
11. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
12. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
14. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
15. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
16. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
17. Приказ Министерства образования Кузбасса от 13.01.2023 №102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области-Кузбассе»;
18. Нормативно-правовые документы учреждения: Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»; Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр», Положение об учебной документации педагога

дополнительного образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» и другие локальные акты.

Методическое обеспечение программы:

Программа «Азбука туризма»;
Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
Кодекс путешественника;
Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008;
Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:
Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018);
Водный (19.04.2018);
Лыжная (19.04.2018);

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019);
- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018);

- библиотека по туризму, альпинизму, спортивному ориентированию, промышленному альпинизму, безопасности в походах и на соревнованиях, по краеведению и картографии (70 экз.);
- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 10 шт.;
- отчеты о многодневных и категорийных походах, книги о путешествиях и путешественниках – 10 шт.;
- нормативные документы по организации и проведению степенных и категорийных походов;
- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению и спортивному ориентированию городского, областного уровней;
- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные и топографические карты.

Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.);
Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020);
Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО;
Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций;
Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.);
Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)
Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.);
"Узлы". ;
Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи;
Онлайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти;
"Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие;
Условные знаки - игра не только для новичков.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Азбука туризма**» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

В содержании программы уделено особое внимание воспитательному компоненту, направленному на формирование у учащихся социокультурных, духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций российского общества и государства.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Программа «Азбука туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Она составлена на основе программы «Юные туристы-водники» автором, которой является Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России. Программа «Юные туристы-водники» является лауреатом X Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей 2012 года и рекомендована для использования в системе дополнительного образования. Предлагаемая программа приведена в соответствие с нормативно-правовой базой Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Междуреченского городского округа.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что в туристских походах прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на природе, в тайге, на реке, чистый воздух, купание, рыбная ловля – все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию чувства коллективизма, дисциплины, взаимовыручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу. Сочетание всех этих факторов дает возможность развивать детский туризм в нашем городе через реализацию программы «Азбука туризма». Программа направлена на совершенствование физического и умственного развития, приобретение полезных навыков. Особое значение приобретает и патриотическое воспитание, которое невозможно без познания своей малой Родины, ее природных и культурно-исторических достопримечательностей.

В настоящее время актуальность программы трудно переоценить. Она востребована в первую очередь самими детьми, которые готовы познавать окружающую действительность и в

частности, нашу природу и достопримечательности малой Родины. Не менее актуальна программа и для родителей, которые зачастую излишне ограждают детей от реальной действительности. Именно в походах дети зачастую получают навыки самообслуживания, преодоления трудностей, общения со сверстниками в реальной обстановке.

Отличительные особенности программы

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что на используемом материале можно развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего года обучения. Значимая сторона программы – постоянное углубление содержательного материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти учащемуся индивидуальный образовательный путь по двум уровням.

- Стартовый (1 год обучения) – уровень усвоения предполагает расширение кругозора учащегося и его информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;
- Базовый (2-4 годы обучения) – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему туристско-краеведческой деятельности, которая способствует духовному, физическому, интеллектуальному развитию учащихся, становлению сферы общения внутри детского коллектива, формированию жизненных ценностей.

Воспитательный компонент программы

Содержание материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма» таково, что сами темы содержат неотъемлемый воспитательный компонент, содействующий становлению активной личности учащихся, с чувством любви к природе и истории родного края; с развитыми эмоционально-ценностными отношениями к труду, своим близким, к малой Родине. В рамках воспитательной работы в ходе занятий с учащимися планируется:

- проведение бесед на нравственно –этические и патриотические темы: «Быть человеком», «Память поколений!», «Правда», «Свобода», «Совесть», «Гражданские права и обязанности», «Моя большая и малая Родина»;
- родительские собрания в группах по различным этическим проблемам: «Сотрудничество в семье», «Вежливое общение», «Трудный возраст»;
- организация совместных праздников с родителями к знаменательным календарным датам:
«День единство России», «День защитника Отечества», «Международный женский день- 8 марта», «Праздник Весны и Труда – 1мая», «9 мая День Победы»;
- организация встреч с мастерами спорта по спортивному туризму и ориентированию.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» разработана для учащихся 8–17 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек. Зачисление

учащихся осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Приём учащихся осуществляется в соответствии с Правилами приема граждан в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» для зачисления учащихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Учащиеся возрастной категории от 8 до 17 лет, занимающиеся по программе «Азбука туризма», имеют свои особенности и характеристики, связанные с медицинскими, психологическими и педагогическими аспектами. Выбор и формирование групп основываются на определенных принципах. Важно учитывать различные аспекты, такие как:

- возрастные особенности (разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет (последний год обучения – 3 года). Возраст учащихся 1 года обучения: 8-10 лет; 2 года обучения: 10-12 лет; 3 года обучения: 12-14 лет; 4 года обучения: 14-17 лет);

- физическая подготовка, навыки ориентирования и демонстрации спортивных достижений (каждый год обучения предполагает прием контрольных нормативов, позволяющих судить об уровне общей и специальной физической подготовки. Оценка физической подготовки происходит также в процессе постоянного текущего контроля, посредством педагогического наблюдения в процессе занятий и в соревновательной деятельности);

Также учитываются особенности каждого учащегося, для обеспечения безопасного и комфортного обучения по программе «Азбука туризма». При формировании групп учитывается не только физическая подготовка, но и психологический аспект. Группа должна быть достаточно гомогенной, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие, сотрудничество и долгосрочные отношения между участниками. Создаются такие условия, которые способствуют развитию лидерства, самостоятельности и творческого мышления у учащихся. Групповые задачи и учебно-тренировочные занятия выстроены таким образом, чтобы стимулировать развитие индивидуальных навыков и коллективного духа.

В ходе реализации программы происходит её корректировка, меняются формы и методы работы с учащимися при этом учитываются возрастные и психологические особенности учащихся. В процессе групповой деятельности происходят взаимодействия учащихся разных возрастов, при этом у них есть возможность выбрать степень участия в конкретном деле.

Программа может быть адаптирована для учащихся с особыми образовательными потребностями через индивидуальный образовательный маршрут с учетом их психофизиологических особенностей. В этом случае численный состав объединения может быть сокращён.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма»:

- Исследовательская проектная деятельность
- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра

- Выставка
- Конкурс
- Фестиваль
- Праздник
- Творческая работа
- Дистанционная форма
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Тренинг
- Квест
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование
- Творческая мастерская
- Поход
- Творческий отчет
- Семинары и др.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия распределяются из расчета 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Учитывая специфику туристско-краеведческой направленности, практические занятия проводятся 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 походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Порядок изучения практических занятий «Азбука туризма» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: подготовка учащихся к проведению познавательных и безаварийных путешествий и походов.

Задачи программы «Азбука туризма» многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся.

Предметные:

- Познакомить учащихся с основами туризма;
- Формировать у учащихся навыки пешеходного, водного и лыжного туризма;
- Расширять знания учащихся о родном крае;
- Ознакомить учащихся с правилами соревнований по туризму.

Метапредметные:

- Развивать у учащихся умения и навыки в туризме;
- Развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и т.д.), координационные и ориентационно-пространственные способности;

- Развивать морально-волевые, нравственные и специальные качества учащихся.

Личностные:

- Воспитывать у учащихся чувства гражданственности, патриотизма (чувство любви к малой Родине);
- Воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.);
- Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель – ознакомление учащихся с основами спортивного туризма и краеведения.

Задачи

предметные:

- дать учащимся начальные знания о туризме;
- расширять знания учащихся о природных особенностях и промышленности Кузбасса, исторических фактах и знаменитых людях.

метапредметные:

- развивать у учащихся морально-волевые и специальные качества.

личностные:

- формировать у учащихся интерес к туристской деятельности, навыки здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у учащихся чувства гражданственности, патриотизма.

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Туристская подготовка</i>	70	18	52	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–	Тестирование
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	–	Опрос
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	6	Практическая работа

1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Практическая работа
1.6.	Питание в туристском походе	4	1	3	Зачет
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Тестирование
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Зачет
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	Контрольная работа
1.10.	Туристские слеты и соревнования	22	2	20	Зачет
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Тестирование
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	30	12	18	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
2.2.	Условные знаки	6	2	4	Тест
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Практическая работа
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Практическая работа
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	Практическая работа
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	Практическая работа
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Зачет
3.	<i>Краеведение</i>	30	8	22	
3.1.	Кузбасс, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Реферат
3.2.	Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Тестирование
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6	Конференция
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Практическая работа

4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	14	6	8	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Зачет
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Тестирование
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Практическая работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Практическая работа
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	72	5	67	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	–	Зачет
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Тестирование
5.3.	Общая физическая подготовка	1	1	0	зачет
5.4.	Кроссовая подготовка	26	-	26	Зачет
5.5.	Подвижные игры	25	1	24	Зачет
5.6.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Зачет
ИТОГО за период обучения:		216	49	167	

Содержание 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Туристская подготовка (70 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Форма контроля: тестирование.

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Форма контроля: опрос «Воспитательная роль туризма»

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

Практика.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Форма контроля: зачет.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

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

Установка плавсредств на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практика.

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

Форма контроля: практическая работа.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: характер и режим реки, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практика.

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка умения плавать, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Форма контроля: практическая работа.

1.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практика.

Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: зачет.

1.7. Туристские должности в группе

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий по питанию, заведующий по снаряжению, краевед, санитар, реммастер, фотограф и др. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Практика. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

Форма контроля: тестирование.

1.8. 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, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Изучение элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

Форма контроля: зачет.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Значение слаженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения на плавательном средстве. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практика.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Форма контроля: контрольная работа.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское

обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практика.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Форма контроля: зачет.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика.

Составление отчета о походе. Ремонт инвентаря.

Форма контроля: тестирование.

2. Топография и ориентирование (30 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. 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 точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика.

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

Форма контроля: опрос «Топография», «Спортивные карты».

2.2. Условные знаки

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

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

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

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

Практика.

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

Форма контроля: тест.

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. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: практическая работа.

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 компасами Адрианова и жидкостным.

Практика.

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.).

Форма контроля: практическая работа.

2.5. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

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, выдерживание 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.

Практика.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску 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, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Форма контроля: практическая работа.

2.7. 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 ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика.

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, действия по восстановлению местонахождения.

Форма контроля: зачет.

3. Краеведение (30)

3.1. Кузбасс, его природные особенности, история, известные земляки

Теория. Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Кемеровской области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Кузбасса, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика.

Знакомство с картой Кузбасса. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Форма контроля: реферат.

3.2. Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи (30)

Теория. интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

Практика.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма контроля: тестирование.

3.3. Изучение района путешествия

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма контроля: конференция.

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

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика.

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Форма контроля: практическая работа.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

Практика.

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

Форма контроля: зачет.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика.

Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: тестирование.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. 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.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: практическая работа.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

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, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Форма контроля: зачет.

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, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практика.

Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: тестирование.

5.3. *Общая физическая подготовка*

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Форма контроля: зачет.

5.4. *Кроссовая подготовка.* Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 510 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Форма контроля: зачет.

5.5. *Подвижные игры.* **Теория.** Правила подвижных и спортивных игр. Техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.

Практика.

Игры :

1. «Сапер» – перенос мячика на резиновых растяжках.
2. «Кольца» - метание колец в цель.
3. «Перетягивание каната».
4. «Пазл» – задача собрать из фрагментов мозаики квадрат.
5. «Змейка» - необходимо провести вертикально стоящее бревно по лабиринту при помощи оттяжек из веревок.
6. «Палочки» - встав друг за другом, и поставив между собой палочки необходимо пройти некоторое расстояние, не уронив палочки.
7. «Болото» (низкое) - команда должна пройти из пункта А в пункт Б перебираясь с кочки на кочку с помощью досок.

8. «Лыжи» - находясь на групповых лыжах, команда должна пройти указанный инструктором маршрут.

9. «Вездеход» - встав друг за другом на специальные площадки, связанные между собой необходимо пройти по указанному инструктором маршруту.

10. «Нога в ногу» - команда должна перешагнуть через препятствия, не задевая их. При этом игроки команды стоят в линию перед препятствием со связанными ногами. Ноги связываются следующим образом: правая нога одного игрока с левой ногой другого игрока и т. д.

11. «Сто дюймов» - команда должна отпилить бревно длиной сто дюймов с максимальной точностью. При этом нельзя использовать никаких измерительных приборов.

12. «Звезда» – команде необходимо переправиться по бревнам не касаясь земли используя шест и держась, друг за друга.

13. «Встреча» – задача - разойтись на бревне, не касаясь земли.

14. «Растяжка» - команда проходит по двум бревнышкам, упираясь друг в друга руками.

15. «Лабиринт» - все участники держат в руках огромный лабиринт, по которому необходимо провести шарик.

16. «Рыбалка» – с помощью гигантской удочки поймать пятикилограммового карася.

17. «Качели» – вся команда встает на качели и уравнивает их.

18. «Бабочка» – необходимо пролезть по веревкам, натянутым крест на крест.

19. «Паутина» – команде необходимо пролезть через паутину, натянутую между деревьями не касаясь ее.

20. «Черный ящик» – угадывание предметов на ощупь находящихся в черном ящике.

21. "Ходули" - необходимо пройти указанный маршрут на групповых ходулях.

22. «Морской волк» - каждой команде дается длинная веревка, на которой в течении 2 минут игроки должны будут завязать столько узлов, сколько участников в команде. Затем команды обмениваются веревками. Теперь участникам необходимо развязать узлы, завязанные командой – соперницей.

23. «Змея» - участники встают в круг и держатся за руки. Между ними висит по одному обручу (в месте сжатия рук). Задача команд: собрать все обручи на одном человеке (это может быть любой человек из команды).

24. «Волейбол» - команды играют в волейбол огромным (диаметром около 1.5 м) мячом. Игра ведется до 10 очков.

25. «Зимняя рыбалка» - перед каждой командой будет около 20ти геометрических фигур. У каждого из участников в руке будет прототип зимней удочки. Задача команды выловить все предметы, а затем собрать из них ровный квадрат 1.5*1.5.

26. «Переправа» - на некотором расстоянии друг от друга стоят две площадки. Команде необходимо переправиться с одного куба на другой с использованием подвешенной веревки. При этом участники не должны касаться земли.

27. «Городки».

28. «Север, юг, запад, восток». Цель игры - обучение ориентированию на местности по основным видам ориентирования.

29. «Бег по станциям».

Форма контроля Педагогическое наблюдение.

5.6. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

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

Практика.

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

Форма контроля: зачет.

**Учебный план 2 года обучения
(базовый уровень)**

Цель – приобщение учащихся к туристско-краеведческой деятельности.

Задачи

предметные:

- дополнить знания учащихся о различных видах туризма, ориентировании и топографии;

- рассказать учащимся о туристских возможностях Кузбасса.

метапредметная:

- развивать туристские умения.

личностная:

- способствовать воспитанию у учащихся отзывчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория.	Практика.	
1.	<i>Туристская подготовка</i>	48	12	36	
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	–	Опрос
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	7	1	6	Практическая работа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Практическая работа
1.5.	Питание в туристском походе	3	1	2	Практическая работа
1.6.	Туристские должности в группе	5	1	4	Практическая работа
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	Практическая работа
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	1	3	Тестирование

1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1	-	Опрос
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	1	1	-	Опрос
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	9	1	8	Отчет
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	26	8	18	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Практическая работа
2.2.	Компас, работа с компасом	3	1	2	Практическая работа
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	Практическая работа
2.4.	Способы ориентирования	5	1	4	Практическая работа
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Практическая работа
2.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Практическая работа

3.	<i>Краеведение</i>	26	2	24	
3.1.	Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8	Практическая работа
3.2.	Изучение района путешествия	8	–	8	Практическая работа
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8	Практическая работа
4.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>	14	5	9	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	-	Тестирование
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Практическая работа
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	6	2	4	Практическая работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практическая работа

5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	72	2	70	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Практическая работа
5.3.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Зачет
5.5.	Контрольные нормативы	16	-	16	Тестирование
6.	<i>Специальная подготовка</i>	30	6	24	
6.1.	Снаряжение и конструкция плавсредств	5	1	4	Практическая работа
6.2.	Общая лодочная подготовка рек, речной поток	1	1	-	Практическая работа
6.3.	Техника движения и управления плавсредством	9	1	8	Практическая работа
6.4.	Обеспечение безопасности водного похода	5	1	4	Практическая работа
6.5.	Организация и проведение водного похода 1 категории сложности	5	1	4	Практическая работа
6.6.	Соревнования по водному туризму	5	1	4	Опрос
Итого за период обучения		216	35	181	

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

1. Туристская подготовка (48 часов)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по программе «Азбука туризма». Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа: водные маршруты с радиальными выходами; комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

Форма контроля: опрос «Современная организация туризма в стране», «характеристика видов туризма»

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Форма контроля: зачет.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Организация бивака в водном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки плавсредств.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Форма контроля: практическая работа.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика.

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

Составление сметы расходов.

Форма контроля: практическая работа.

1.5. Питание в туристском походе

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика.

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

Составление сметы расходов.

Форма контроля: практическая работа.

1.6. Туристские должности в группе

Практика.

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

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

Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. 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.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

Форма контроля: практическая работа.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория. Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: 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.

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

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

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

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

Практика.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма контроля: практическая работа.

1.8. 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: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практика.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

Форма контроля: тестирование

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство.

Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме (воспитание сознательной дисциплины) активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг.

Подготовка снаряжения к походам.

Отработка приемов прохождения различных препятствий.

Форма контроля: опрос «Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения»

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика.

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

Форма контроля: опрос.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика.

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

Форма контроля: отчет.

2. Топография и ориентирование (26 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Карты и ленты маршрутов для водного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость течения. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

2.2. Компас. Работа с компасом

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.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

2.3. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий (реки) на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

2.4. Способы ориентирования

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

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

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

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 при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.

Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Форма контроля: практическая работа.

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Практика.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Форма контроля: практическая работа.

3. Краеведение (26 часов)

3.1. Туристские возможности Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Кузбасс в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Форма контроля: практическая работа.

3.2. Изучение района путешествия

Практика.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма контроля: практическая работа.

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

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

Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Форма контроля: практическая работа.

4. Основы гигиены и первая помощь (14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Форма контроля: тестирование.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практика.

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

Форма контроля: практическая работа.

4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи

Теория. Характерные для водного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практика.

Отработка навыка транспортировки пострадавшего различными способами, изготовление носилок и волокуш.

Форма контроля: практическая работа.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него 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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений 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.

Форма контроля: опрос «Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья», «Строение человеческого организма».

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, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста. Волевая подготовка туриста. 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.

Тренировка туристов в зимнее время.

Практика.

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Форма контроля: практическая работа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практика.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Форма контроля: зачет.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Многократное пробегание различных

дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

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

Форма контроля: зачет.

5.5. Контрольные нормативы

Практика.

Выполнение упражнений, для оценки уровня развития физических качеств (нормативы по ОФП и СФП).

Форма контроля - тестирование.

6. Специальная подготовка (30 часов)

6.1. Снаряжение и конструкция плавсредств

Теория. Основные виды туристских судов. Плавсредства и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: полная и расчетная грузоподъемность (водоизмещение), устойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Каркасные, каркасно-надувные и надувные суда. Конструктивные особенности выбранного вида судов. Сборка, разборка и просушка элементов судов.

Предпоходный профилактический ремонт судов. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов и вида похода. Различные клеи и правила склейки.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Спасжилеты, их виды, изготовление и проверка. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка груза в судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Практика.

Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

Форма контроля: практическая работа.

6.2. Общая логия рек, речной поток

Теория. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Форма контроля: практическая работа.

6.3. Техника движения и управления плавсредством

Теория. Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа.

Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий.

Практика.

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Форма контроля: практическая работа.

6.4. Обеспечение безопасности водного похода

Теория. Виды аварий, основные причины их.

Обязанности руководителя в обеспечении безопасности. Правила посадки, поведения в судне и высадки экипажа. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе

Применение спасательных средств. Значение дисциплины, Действия при аварии на воде.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление открытых водных пространств вдоль береговых линий. Сигнализация. «Аварийное» расписание экипажей.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила приема человека из воды на судно. Правила купания. Приемы спасания утопающего

Практика.

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность на воде. Контрольный выход на воду.

Форма контроля: практическая работа.

6.5. Организация и проведение водного похода 1 категории сложности

Теория. Определение цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы, формирование экипажей и распределение обязанностей в группе и экипаже. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка плавсредств, общественного и личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между судами. Тактика многодневного похода. Прохождение мелей, перекатов, плотин и мостов. Преодоление водных пространств вдоль береговых линий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики водных походов.

Практика.

Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка плавсредств, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения.

Форма контроля: практическая работа.

6.6. Соревнования по водному туризму

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции.

Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика.

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Форма контроля: опрос «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся».

**Учебный (тематический) план, 3 года обучения
(базовый уровень)**

Цель: формирование у учащихся навыков, необходимых для проведения познавательных и безаварийных путешествий и походов.

Задачи

предметные:

- углублять знания учащихся, необходимые для проведения познавательных и безаварийных путешествий и походов;

-расширять знания учащихся о различных видах соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

метапредметные:

- повысить уровень специальной туристской подготовки учащихся;

- развивать личностные качества учащихся, необходимые для занятий туризмом (выносливость, смелость, инициативность и т.д.).

личностные:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм.

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Туристская подготовка</i>	63	10	53	
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачет
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Практическая работа
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Практическая работа
1.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Практическая работа
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	11	2	9	Практическая работа
1.6.	Подведение итогов похода	18	–	18	Практическая работа
1.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4	Зачет
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	15	3	12	
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	Практическая работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	1	1	-	Наблюдение

2.3.	Соревнования по ориентированию	8	1	7	анализ
3.	<i>Краеведение</i>	20	4	16	
3.1.	Туристские возможности Кузнецкого Алатау	14	2	12	Зачет
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Практическая работа
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	16	4	12	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Зачет
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	5	1	4	Тестирование
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	Практическая работа
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	76	1	75	
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	29	–	29	Зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	28	–	28	Зачет
5.4.	Контрольные нормативы	16	-	16	тестирование
6.	<i>Специальная подготовка</i>	22	7	15	
6.1.	Обеспечение безопасности в водном туризме	3	1	2	Тестирование
6.2.	Лоция рек, динамика речного потока	1	1	-	Тестирование
6.3.	Техническая подготовка туриста-водника	4	1	3	Зачет
6.4.	Тактика проведения водного похода	2	1	1	Практическая работа

6.5.	Организация и проведение соревнований по технике водного туризма	4	1	3	Практическая работа
6.6.	Основы судейской подготовки	4	1	3	Зачет
6.7.	Основы инструкторской подготовки	4	1	3	Зачет
ИТОГО за период обучения:		216	35	181	
Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов					

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

1. Туристская подготовка (63 часа)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по программе «Азбука туризма». Особенности личного и группового снаряжения в водном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Перечень судов, их основные технико-тактические характеристики, преимущества и недостатки. Понятия крена и дифферента.

Пути совершенствования судов и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надежности судна, конструктивные элементы, повышающие безопасность сплава. Работа отдельных элементов конструкции судна.

Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное снаряжение.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи. **Практика.**

Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Форма контроля: зачет.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в водном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевки на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта.

Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива.

Размещение судов на ночь в различных условиях с учетом колебания уровня воды.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика.

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Форма контроля: практическая работа.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

Форма контроля: практическая работа.

1.4. Питание в туристском походе

Теория. Особенности организации питания в водном туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути.

Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практика.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах.

Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: практическая работа.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признак и их проходимость. Учет микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практика.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Форма контроля: практическая работа.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Форма контроля: практическая работа.

1.7. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма

Теория. Взаимосвязь между занятиями водным и пешеходным, а в зимний период – лыжным, видами туризма.

Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пеше-водного) и лыжного походов.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практика.

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

Форма контроля: зачет.

2. Топография и ориентирование (15 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Практика.

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

Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Форма контроля: практическая работа.

2.2. Ориентирование в условиях водного похода

Теория. Особенности ориентирования в водном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).

Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров рек.

Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Основы глазомерной съемки порога, применение компаса.

Условные обозначения схем порогов.

Глазомерная съемка участков маршрута.

Практика.

Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

Форма контроля: наблюдение.

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Практика.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля: анализ участия в соревнованиях.

3. Краеведение (20 часов)

3.1. Туристские возможности Кузнецкого Алатау

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

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Форма контроля: зачет.

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

Теория. Виды заданий и работ во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Форма контроля: практическая работа.

4. Обеспечение безопасности (16 часов)

4.1. *Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний*

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для водного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных водных походов и ее упаковка.

Практика.

Освоение приемов массажа

Форма контроля: зачет.

4.2. *Техника безопасности при проведении туристских мероприятий*

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения.

Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Проведение поисково-спасательных работ.

Практика.

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

Форма контроля: тестирование.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теория. Заболевания, характерные для водных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика.

Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Форма контроля: практическая работа.

5. Общая и специальная физическая подготовка (76 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теория. Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-воднику.

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: практическая работа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Форма контроля: зачет.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Форма контроля: зачет.

5.4. Контрольные нормативы.

Практика.

Выполнение упражнений, для оценки уровня развития физических качеств (нормативы по ОФП и СФП).

Форма контроля - тестирование.

6. Специальная подготовка (22 часа)

6.1. Обеспечение безопасности в водном туризме

Теория. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций – неправильная оценка обстановки на реке, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки

при ее организации, технические ошибки в выборе оптимальной линии движения, ошибки при ее реализации, недостатки морально-психологической и физической под подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий плавания, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте – необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки.

Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Действия группы в аварийной ситуации. Действия экипажа при перевороте судна. Оказание помощи с других судов и с берега. Действие экипажа при навале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи этому судну. Помощь экипажу, потерпевшему аварию вдалеке от берега и высадившемуся на надводные камни и острова.

Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практика.

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во процессе предподходной подготовки.

Форма контроля: тестирование.

6.2. Лоция рек, динамика речного потока

Теория. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки.

Динамика речного потока Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Форма контроля: тестирование.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Теория. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различные рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. Использование струи при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Практика.

Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Форма контроля: зачет.

6.4. Тактика водного похода

Теория. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения судов при ограниченной видимости. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения.

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практика.

Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

Форма контроля: практическая работа.

6.5. Организация и проведение соревнований по технике водного туризма

Теория. Виды и характер соревнований по технике водного туризма. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

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

Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

Практика.

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своего образовательного учреждения.

Форма контроля: практическая работа.

6.6. Основы судейской подготовки

Теория. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практика.

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Форма контроля: зачет.

6.7. Основы инструкторской подготовки

Теория. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности организатора и судьи соревнований. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации водного похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий.

Использование домашних заданий.

Практика.

Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

Форма контроля: зачет.

**Учебный план 4 года обучения
(базовый уровень)**

Цель: совершенствование туристско-спортивной подготовки учащихся

Задачи

предметная:

-совершенствовать знания и умения, учащихся по туризму, в том числе необходимые в экстремальных условиях пешего и водного похода.

метапредметная:

- совершенствовать у учащихся специальные качества туриста;

личностные:

- воспитывать личностные качества учащихся, необходимые при возникновении экстремальных ситуаций (решительность, инициативность, рассудительность, хладнокровие и др.).

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория.	Практика.	
1.	<i>Туристская подготовка</i>	72	4	68	
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	–	Зачет
1.2.	Снаряжение и виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление	8	1	7	Тестирование
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	8	1	7	Практическая работа
1.4.	Подготовка к сложному водному походу, путешествию	8	–	8	Практическая работа
1.5.	Питание в туристском походе	6	–	6	Практическая работа
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	12	–	12	Практическая работа
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	28	–	28	Педагогическое наблюдение
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	18	1	17	
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	6	1	5	Практическая работа
2.2.	Соревнования по ориентированию	12	–	12	Зачет
3.	<i>Краеведение</i>	16	2	14	
3.1.	Изучение района путешествия	10	2	8	Практическая работа

3.2.	Общественно полезная работа в путешествии	6	–	6	Практическая работа
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	14	4	10	
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	6	2	4	Зачет
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Практическая работа
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	71	–	71	
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	–	1	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	30	–	30	Зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	30	–	30	Зачет
5.4.	Контрольные нормативы	16	–	16	Зачет
6.	<i>Специальная подготовка</i>	25	9	16	
6.1.	Лоция рек, динамика речного потока	2	2	–	Тестирование
6.2.	Тактика сложного водного похода	6	2	4	Тестирование
6.3.	Техническая подготовка туриста водника	6	2	4	Практическая работа
6.4.	Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму	5	1	4	Опрос
6.5.	Методика судейства соревнований по водному туризму	2	1	1	Практическая работа
6.6.	Инструкторская подготовка	4	1	3	Практическая работа
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

Содержание учебного плана 4 года обучения (базовый уровень)

1. Туристская подготовка (72 часа)

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория. Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Форма контроля: зачет.

1.2. Снаряжение и виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление

Теория. Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Виды туристских судов, их усовершенствование, ремонт и изготовление.

Спасательное снаряжение, его усовершенствование и изготовление.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них.

Практика.

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Форма контроля: тестирование.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

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.

Практика.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Форма контроля: практическая работа.

1.4. Подготовка к сложному водному походу, путешествию

Практика.

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно – квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Форма контроля: практическая работа.

1.5. Питание в туристском походе

Практика.

Составление меню, фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений, организация рыбалки.

Форма контроля: практическая работа.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практика.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Форма контроля: практическая работа.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практика.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2. Топография и ориентирование (18 часов)

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика.

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

Форма контроля: практическая работа.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практика.

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

Форма контроля: зачет.

3. Краеведение (16 часов)

3.1. Изучение района путешествия

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

Практика.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Форма контроля: практическая работа.

3.2. *Общественно полезная работа в путешествии*

Практика.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок туристских стоянок, троп, памятников истории и культуры.

Форма контроля: практическая работа.

4. Обеспечение безопасности (14 часов)

4.1. *Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них*

Теория. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика.

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Форма контроля: зачет.

4.2. *Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего*

Теория. Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика.

Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш.

Транспортировка пострадавшего.

Форма контроля: практическая работа.

5. Общая и специальная физическая подготовка (71 час)

5.1. *Врачебный контроль, самоконтроль*

Практика.

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Форма контроля: тестирование.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Форма контроля: зачет.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Движение с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Форма контроля: зачет.

6. Специальная подготовка (25 часов)

6.1. Лоция рек, динамика речного потока

Теория. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Виды препятствий, их элементы и происхождение. Порожистые участки рек. Существующая терминология. Основные знаки судоходной обстановки. Способы графического изображения и словесное описание элементов препятствий.

Динамика речного потока. Особенности питания рек. Годовое и суточное изменение расхода воды. Практическое определение характеристик потока. Уровень воды и его влияние на сложность реки. Признаки, определяющие уровень воды, и прогнозирование его изменений.

Паводочная волна и скорость ее распространения. Скорость спада паводка.

Действие потока на русло, образование различных препятствий и элементов долины.

Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока: силы, действующие на частицу воды, уравнение Бернулли, ламинарный и турбулентный потоки, распределение скоростей в сечениях и в плане, градиенты скоростей. Виды течений. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном.

Неупорядоченные течения в препятствиях с мощной водой. Вертикальные и горизонтальные циркуляции, пульсации.

Взаимодействие судна с неупорядоченным потоком.

Аэрация потока. Поведение тела в водном потоке.

Форма контроля: тестирование.

6.2. Тактика водного похода

Теория. Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Влияние на тактику неблагоприятных погодных условий и низкой температуры воды в реке Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика в случае большой протяженности препятствий и ограниченной возможности организации просмотров.

Выбор линии движения и организация прохождения в порогах разных типов. Соотношение графиков движения разных судов в зависимости от характера препятствий, Особенности прохождения маршрута группами, в состав которых входят различные плавсредства. Учет наличия в группе экипажей с разным уровнем подготовки.

Специфика пешей части в комбинированном походе. Тактика движения пешком, бечевой, коротких и длинных обносов, волоков. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Взаимодействие групп на маршруте

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня.

Практика.

Разработка и осуществление тактики проведения походов различной продолжительности и сложности, как водных, так пешеходных и лыжных.

Форма контроля: тестирование.

6.3. Техническая подготовка туриста-водника

Теория. Техника выполнения гребка в различные рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов.

Использование струн при управлении.

Отчаливание и причаливание на быстринах и камен истых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Судно в потоке. Гидродинамические основы управления судном. Техника гребли и управления судном в сложных препятствиях, содержащих мощные прижимы, косые и

пульсирующие валы, «пенные котлы» и «бочки», «воронки», «грибы», крутые сливы, мощные «уловы», сбой струй и т. д.

Принципы организации страховки с воды и с берега. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). Береговая страховка с использованием веревки с «легкостью», «кораблика». Эффективность разных способов страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Практика.

Отработка техники выполнения приемов преодоления препятствий.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Форма контроля: практическая работа.

6.4. Организация и проведение туристских соревнований по водному туризму

Теория. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения.

Допуск к участию в соревнованиях.

Права и обязанности участников, представителей.

Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований. Район проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований.

Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Информирование во время проведения соревнований.

Меры по обеспечению безопасности соревнований, организация медицинского обслуживания соревнований. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация и проведение конкурсов и незачетных видов в программе туристского слета или соревнований.

Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практика.

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

Форма контроля: опрос «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

6.5. Методика судейства соревнований по водному туризму

Теория. Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей.

Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Порядок принятия решений судьейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.

Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судьейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судьейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах.

Основная задача службы дистанции – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка и этапов, и ворот, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований.

Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа.

Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практика.

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

Форма контроля: практическая работа.

6.6. Инструкторская подготовка

Теория. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера, воспитание черт характера.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Личная подготовка инструктора к занятиям. Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей. Определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Методика обучения технике водного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма.

Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практика.

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам.

Форма контроля: практическая работа.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения

Предметные:

- начальные знания о туризме;
- знания о природных особенностях и промышленности Кузбасса, исторических фактах и знаменитых людях.

Метапредметные:

- морально-волевые и специальные качества (выдержка, терпение, целеустремленность, сила, быстрота).

Личностные:

- интерес к туристской деятельности, навыки здорового образа жизни;
- осознание учащимися сущности гражданственности и патриотизма.

Второй год обучения

Предметные:

- расширены знания учащихся о различных видах туризма, ориентирования и топографии;
- знания о туристских возможностях Кузбасса.

Метапредметные:

- развитые туристские умения.

Личностные:

- отзывчивость, чувство товарищества и взаимопомощи.

Третий год обучения

предметные:

- знания, необходимые для проведения познавательных и безаварийных путешествий и походов;

- знания о различных видах соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

метапредметные:

- повышен уровень специальной туристской подготовки учащихся;

- выносливость, смелость, инициативность и т.д.

личностный

- морально-волевые качества (смелость, решительность); гражданственность, патриотизм.

Четвертый год обучения

Предметные:

- знания и умения по туризму, необходимые в экстремальных условиях пешего и водного похода.

Метапредметные:

- развиты специальные качества туриста (выносливость, быстрота, ловкость, умение читать карты, чувство расстояния);

Личностные:

- решительность, инициативность, рассудительность, хладнокровие и др.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	108
2	2 год обучения	216	36		108
3	3 год обучения	216	36		108
4	4 год обучения	216	36		108

Учитывая специфику туристско-краеведческой направленности, предусматривается проведение 1-дневного похода выходного дня в течении месяца, либо 2-дневного похода выходного дня 1 раз в два месяца, на которые выносятся практические занятия.

В каникулярное время учащиеся могут продолжить обучение по краткосрочной дистанционной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы. Для успешной реализации программы необходимо:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Плавсредства с веслами	Компл.
3.	Спасательные жилеты	Компл.

4.	Защитные шлемы	Компл.
5.	Спальные мешки	Компл.
6.	Рюкзаки	Компл.
7.	Коврики полиуретановые	Компл.
8.	Радиостанции портативные	4 шт.
9.	Тенты	Компл.
10.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
11.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
12.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
13.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
14.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
15.	Система страховочная	Компл.
16.	Карабин туристский	Компл.
17.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
18.	Курвиметр	2 шт.
19.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
20.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
21.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
22.	Секундомер электронный	2 шт.
23.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
24.	Тонометр	1 шт.
25.	Ремонтная аптечка	Компл.
26.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
27.	Топор в чехле	2 шт.
28.	Таганок костровой	2 шт.
29.	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
30.	Тросик костровой	1 шт.
31.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
32.	Тент хозяйственный	1 шт.
33.	Клеенка кухонная	шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
35.	Каны (котлы) туристские	компл.
36.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
37.	Лопата саперная в чехле	5 шт.

38.	Фонарь	12 шт.
39.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
40.	Видеопроектор	1 шт.
41.	Экран демонстрационный	1 шт.
42.	Термометр наружный	3 шт.
43.	Термометр водный	3 шт.
44.	Карты топографические учебные	Компл.
45.	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
46.	Спортивные карты	Компл.
47.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
48.	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.
49.	Оборудованный учебный кабинет	Компл.
50.	Технические средства обучения	Компл.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Программа «Азбука туризма»;

Правила вида спорта «Спортивный туризм»;

Кодекс путешественника;

Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008;

Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:

Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018)

Водный (19.04.2018)

Лыжная (19.04.2018)

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019)

- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)

- библиотека по туризму, альпинизму, спортивному ориентированию, промышленному альпинизму, безопасности в походах и на соревнованиях, по краеведению и картографии (70 экз.);

- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 10 шт.;

- отчеты о многодневных и категорийных походах, книги о путешествиях и путешественниках – 10 шт.;

- нормативные документы по организации и проведению степенных и категорийных походов;

- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению и спортивному ориентированию городского, областного уровней;

- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные и топографические карты.

Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)

Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020)

Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО
 Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)
 Изготовление носилок "Волокуши" на областных соревнованиях "Юный спасатель"
 Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций
 Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)
 Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)
 Из опыта создания экологической тропы и подготовки экскурсоводов на областных слетах краеведов
 Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.)
 "Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.
 Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи
 Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти
 "Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)
 Условные знаки - игра не только для новичков

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
1 год обучения		
Входной контроль	1. Раздел: Туристская подготовка Тема 1.9- знание о видах туризмах -знание техники безопасности во время проведения занятий и походов	Контрольная работа
Текущий	2. Раздел: Туристская подготовка - знание о видах туризмах - умение различать личное, групповое, специальное снаряжение - знание требований к устройству бивуака - знание плана подготовки однодневного похода - знание принципов организации питания в однодневном походе - знание туристских должностей в группе - знание правил движения и техники безопасности в походе - знание видов туристских соревнований - знание о туристских нормативах «Юный турист России», «Турист России»	Тестирование, опрос, контрольная работа, зачет, практическая работа

	<ul style="list-style-type: none"> - умение готовить личное снаряжение к походу, укладывать рюкзак, устанавливать двухскатную палатку, разводить костер - умение составлять план подготовки 1-3-х дневного похода , меню на 1-3-х дневный поход. -выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода. - соблюдение режима движения. - способность переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником. - умение вязать узлы: прямой, проводник, встречный, двойной проводник - интерес к туристской деятельности, навыки здорового образа жизни - осознание учащимися сущности гражданственности и патриотизма. 	
	<p>2. Раздел: Топография и ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание знаков рельефа - знание устройства компаса - знание способов измерения расстояний на карте. -умение определять стороны горизонта по местным предметами, Солнцу -умение определять азимут на предмет, измерять свой средний шаг, пользоваться курвиметром. 	Опрос, практическая работа, тестирование
	<p>3. Раздел: Краеведение</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о природных особенностях и промышленности Кузбасса, исторических фактах и знаменитых людях; - знание принципов сбора сведений о районе похода - Работа с физической картой области. 	Тестирование, практическая работа
	<p>4.Раздел Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил гигиены обуви и одежды - понимание вредного влияния курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов - знание состава походной аптечки для 1-3- дневного похода -знание видов транспортировки пострадавшего - умение накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны -умение изготавливать носилки из штормовок, транспортировать на них условно пострадавшего 	Тестирование
Промежуточный	<p>5.Раздел Общая и специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -уровень развития физических качеств -морально-волевые и специальные качества (выдержка, терпение, целеустремленность, сила, быстрота) 	Зачет

2 год обучения		
Текущий	<p>Раздел 1. Туристская подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание состава личного снаряжения для 2-х дневного похода - знание принципов организации привала; - - знание принципов подготовки к ПВД 2-х - 3-х дневному - знание алгоритма организации питания в двухдневном походе - умение обеспечивать безопасность в туристском походе, на тренировочных занятиях - знание причин возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения - знание принципов действий в аварийной ситуации - знание принципов подготовки отчета о походе н/к - знание основных разделов Правил организации и проведения туристских соревнований с учащимися РФ - умение пользоваться страховочной системой - умение разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре. - умение заполнять маршрутные документы - умение составлять меню на 3-5-ти дневный поход - умение вязать узлы: проводник-восьмерка, схватывающий, встречный - отзывчивость, чувство товарищества и взаимопомощи 	Опрос тестирование , практическая работа
	<p>Раздел 2. Топография и ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение читать спортивную и топографическую карту - знание способов работы с компасом - умение измерять расстояния по времени - знание принципов аварийного - - знание видов дистанций в спортивном ориентировании - умение определять расстояние до недоступного предмета - умение определять точку своего местонахождения - умение Определять стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам 	Практическая работа
	<p>Раздел 3. Краеведение</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание туристских возможностей Междуреченского городского округа знание порядка изучения предстоящего маршрута путешествия - умение работать со справочным материалом по области - умение проводить краеведческие наблюдения 	Практическая работа

Промежуточный	<p>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание роли закаливания для организма - умение выполнять приемы искусственного дыхания. - знание способов транспортировки пострадавшего и умение применять их на практике 	Тестирование, практическая работа	
	<p>Разделы 5,6 Общая и специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -уровень развития физических качеств -знание основных видов туристских судов, их конструктивные особенности -знание особенности личного снаряжения для водного похода -знание особенностей техники движения и управления плавсредствами - знание видов аварий и основных их причин 	Зачет	
3 год обучения			
Текущий	<p>Раздел 1. Туристская подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание личного и группового туристского снаряжение для водных походов -знание особенности водного туризма - знание видов примусов и газовых горелок - знание способов увеличения калорийности дневного рациона -знание характеристики горных рек -умение организовывать переправу через реку с помощью веревки 	Зачет, практическая работа	
Промежуточный	Текущий	- знание особенностей подготовки маршрута летнего зачетного похода	
		<p>Раздел 2. Топография и ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение различными способами определения расстояний на карте и местности; - владение действиями при ориентировании по местным предметам - знание действий в случае потери ориентировки - знание видов дистанций в спортивном ориентировании 	Практическая работа, наблюдение, анализ
		<p>Раздел 3. Краеведение</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание туристских возможностей Кузнецкого Алатау - знание правил охраны памятников природы и применение правил на практике -умение зафиксировать полезную информацию в походе для составления отчета -гражданственность, патриотизм 	Зачет, практическая работа

	<p>Раздел 6. Специальная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение определить аварии и аварийные ситуации - знание конструкции судов и их особенности - знание характеристики рек, элементов русла, естественных и искусственных препятствий - понимание тактики водного похода - смелость, решительность 	Тестирование, зачет, практическая работа
4 год обучения		
Текущий	<p>Раздел 1. Туристская подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание состава личного и группового туристского снаряжения для водных походов - знание видов примусов и газовых горелок - знание особенностей подготовки маршрута летнего зачетного похода - знание инструкции по организации туристских походов, правил по организации и проведению соревнований в дисциплине «маршрут» - знание разрядных требований по спортивному туризму 	Зачет, практическая работа, педагогическое наблюдение
	<p>Раздел 2. Топография и ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение различными способами определения расстояний на карте и местности - владение действиями при ориентировании по местным предметам - знание действий в случае потери ориентировки - знание видов дистанций в спортивном ориентировании - знание основных приемов по оказанию первой доврачебной помощи - знание приемов и способов транспортировки пострадавшего. 	Зачет, практическая работа
	<p>Раздел 3. Краеведение</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание туристских возможностей юга Сибири - знание правил поведения на природе 	Практическая работа
Текущий	<ul style="list-style-type: none"> - понимание цели и задач движения «Отечество» - умение собирать полезную информацию о районе предстоящего похода различными способами. 	

Итоговый контроль	<p>Раздел 6. Специальная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов препятствий - знание основных параметров потока - знание особенностей технической подготовки туриста-водника - знание организации движения при преодолении препятствий различного уровня 	Практическая работа, опрос
	<p>Разделы 1-6</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания и умения, необходимые для проведения безаварийного похода -решительность, инициативность, рассудительность, хладнокровие и др. 	Педагогическое наблюдение в условиях походов

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложениях к ДООП):

- Опрос по темам:
 - «Техника безопасности во время занятий туризмом»
 - «Воспитательная роль туризма»
 - «Топография»
 - «Спортивные карты»
 - «Современная организация туризма в стране»
 - «Характеристика видов туризма»
 - «Причины возникновения аварийных ситуаций походе и меры их предупреждения»
 - «Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья»
 - «Строение человеческого организма»
 - «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся»
 - «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».
- Зачет (контрольные нормативы по общей и специальной подготовке)
- Практическая работа (выполнение практических заданий)
- Тестирование (тесты по разделам программы).

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Азбука туризма» включает:

Программа «Азбука туризма»

Правила вида спорта «Спортивный туризм»

Кодекс путешественника

Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Москва, ТССР, 2008

Обновлённые методики категорирования взамен указанных в Регламенте 2008 года:

Пешеходный (30.11.2016 с ред. 2017-2018)

Водный (19.04.2018)

Лыжная (19.04.2018)

- Положение о ЕВСК в редакции N469 (действует с 19.08.2019)
- Разрядные нормы, требования и условия их выполнения с изменениями 09.04.2018

Положение о спортивных судьях (действует с 01.12.2018)

Квалификационные требования (Приказ N 1101 Министерства спорта Российской Федерации от 25 декабря 2017 г.)

Методика судейства соревнований в группе дисциплин "маршрут" (2020)

Выполнение норматива испытания "Туристский поход" комплекса ГТО

Изготовление носилок (Т.А. Кожемякина)

Изготовление носилок "Волокуши" на областных соревнованиях "Юный спасатель"

Методика оценки областного конкурса туристско-краеведческих путешествий и экспедиций

Методическое пособие для подготовки к конкурсу "Первая помощь" (редакция 2017 г.)

Алгоритм научно-исследовательской работы с учащимися (методические рекомендации)

Из опыта создания экологической тропы и подготовки экскурсоводов на областных слетах краеведов

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях (Алексеев А.А., 2005 г.)

"Узлы". И. В. Балабанов. Справочное издание.

Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи

Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти

"Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие (авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.)

Условные знаки - игра не только для новичков.

Список литературы

для педагога:

1. Аникеева, Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе / Н.П. Алексеева. - Москва: Просвещение, 1983 г.-65с. - ISBN 5-430-00177-5. - Текст : непосредственный.
2. Борисова, Н.С. Методика историко-краеведческой работы в школе: учебное пособие / Н.С. Борисова, В.В. Дранишников и др.– Москва, 1982. -242с. ISBN В пер. (В пер.) : 55 к. - Текст : непосредственный.
3. Васильченко, А.А. Заповедник «Кузнецкий Алатау» / А.А. Васильченко. - Кемерово: Изд.дом «АЗИЯ», 1999. – 252с. - Текст : непосредственный.
4. Верба, И.А. Туризм в школе: (книга руководителя путешествия) / И.А. Верба. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 160с. - Текст : непосредственный.
5. Ильичев, А.И. География Кемеровской области / А.И. Ильчев, Л.И. Соловьев. – Кемерово: Кемеровское книжное изд., 1994. – 366с. ISBN 5-7550-0400-5 (В пер.) : Б. ц. - Текст : непосредственный.
6. Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу / Ю.И. Ионов. - Кемерово: Кемеровское книжное изд., 1981. – 64с. - Текст : непосредственный.
7. Кошельков, С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся / С.А. Кошельков. - Москва: Просвещение, 1997 г.-54с. - Текст : непосредственный.
8. Куликов, В.М. Школа туристских вожakov: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – Москва: ВЛАДОС, 1999. – 144с. ISBN 5-691-00326-7. - Текст : непосредственный.
9. Маслов А.Г. Полевые туристические лагеря: учебно-методическое пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинова, И.А Дрогов. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 160с. ISBN 5-691-00364-Х. - Текст : непосредственный.

для учащихся и их родителей:

1. Кацюба, Д.В. История Кузбасса: пособие для учащихся 7-10 классов / Д.В. Кацюба. - Кемерово: Книжное издательство. - 1983 г.-242с.- ISBN В пер. (В пер.): 50 к. - Текст: непосредственный.
2. Кимеев В.М. Шорцы. Кто они?: этнографические очерки / В Кимеев.- Кемерово. 1989. -165с. - ISBN 5-7550-0141-3 : 75 к. - Текст : непосредственный.
3. Кимеев, В.М., Ширин Ю.В. Тайны Кабырзинской пещеры / В.М Кимеев, Ю.В. Ширин. – Кемерово: Примула. - 2011 г. - 189с. ISBN 978-5-904430-20-7. - Текст: непосредственный.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов.- Москва: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с. - ISBN 5-98086-013-4. - Текст : непосредственный.
5. Маслов, А.Г. Полевые туристические лагеря / А. Г. Маслов. – Москва: ВЛАДОС. – 2000. – 150с. - ISBN 5-691-00364-Х. - Текст : непосредственный.
6. Патрушев, В.Н. Изучаем свой край / В.Н. Патрушев, В.Ф. Сахаров. – Киров: Волго-Вят. кн. изд-во. - 1979. – С.536. ISBN 5-430-00177-5. - Текст: непосредственный.
7. Решто, А.Д. Междуреченск / А.Д. Решто. – Москва: Недра, 1990. – 112 с. ISBN 5-247-02527-Х : 80 к. - Текст : непосредственный.
8. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие. – Кемерово: «СКИФ» 2006. – 384с. ISBN 5-85905-320-7. - Текст: непосредственный.

9. Соловьев, Л.И. Рабочая тетрадь по географии Кемеровской области для 6-10-х классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области. – Кемерово: Кузбасс:Скиф.-2003 г.-98 с. ISBN 978-5-85905-378-0 (в пер.). - Текст: непосредственный.
10. Соловьев, Л.И. Живи Кузнецкая земля! Основные направления в работе по краеведению участников движения «Отечество» / Л. И. Соловьев. - Кемерово: Кемер. полигр. комбинат, 1997. - 24. - ISBN 5-7489-0015-7 (В пер.): Б. ц.. - Текст: непосредственный.
11. Торбоков, С. Моя горная Шория Стихи, сказания, сказки, загадки: (Пер. с шор.) / С. С. Торбоков. – Новокузнецк, 1995. – 94с. ISBN 5-7291-0060-4: Б. ц. - Текст: непосредственный.
12. Тотыш С. Сын тайги: Рассказы. Для сред. школ. возраста – Кемерово: Книжное издательство. - 1980. – 173с. ISBN В пер. (В пер.): 40 к. - Текст: непосредственный.
13. Шуранов Н.П. История Кузбасса: учебное пособие для учащихся сред. шк., сред. спец. учеб. заведений и студентов вузов. – Кемерово: СКИФ, 2006. – 360 с.-ISBN 5-85905-278-2: 1000. - Текст: непосредственный.

Список терминов

Азимут - угол между направлением на цель и направлением на север.

Банка - сидение в байдарке, каяке или катамаране.

Барометр – прибор для измерения атмосферного давления.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

«Беседка» – комплект страховочной системы, состоящий из поясного ремня, образующего петли и бедренные кольца.

Бивак - место стоянки и отдыха туристической группы на одну ночь, расположенное, как правило, рядом с водным источником

Блок – приспособление для облегчения усилия при подъеме и (или) транспортировке грузов по натянутой веревке, тросу, канату.

Бочка - локальное речное препятствие с пенным котлом и обратным течением на поверхности.

Быстроток - участок реки с быстрым течением.

Вал - стоячая речная волна или бегущая морская волна.

Водораздел – возвышенная местность между бассейнами рек.

Воклюз – мощный карстовый источник, вытекающий из пещеры в виде большой подземной реки.

Волок - перенос судов посуху в собранном или частично разобранном виде с одной акватории на другую.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

«Восьмёрка» - спусковое устройство.

Глазомер – способность человека определять расстояние до цели без приборов.

Горная болезнь – болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме на большую высоту (свыше 3000-3500 м).

Дельта- низменность в низовьях реки с сетью рукавов и протоков

Днёвка - день отдыха в походе.

Дрейф – движение предметов по воде под действием ветра или течения.

Дрейф - снос судна течением или ветром.

«Дюльфер» – способ быстрого самостоятельного спуска человека с высоты по веревке.

«Жандарм» – возвышение в гребнях, ребрах, контрфорсах в виде скальной башни.

Жизнеобеспечение – система мероприятий и средств для поддержания жизни.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Залом, завал - опасное речное препятствие: забитое стволами деревьев русло, либо его часть.

Заструга - песчаная подводная коса, соединяющая берега реки.

Зуб - острый камень в русле реки.

«Иглу» – снеговая хижина куполообразной формы.

Излучина-ярко выраженный поворот русла реки.

Исток-начало реки.

Камнепад – падение обломков горных пород, каменных глыб и крупных каменных масс с крутых горных склонов.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено, используемое как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами снаряжения (страховочная обвязка, крюк) при страховке, навеске перил, а также в качестве блока или тормозного устройства.

Каркас - жёсткий разборный элемент катамарана, каяка или байдарки.

Карта – чертеж поверхности Земли или звездного неба.

Катамаран – судно, имеющее два корпуса.

Квалификация – уровень профессиональной подготовки.

Котёл – глубоководный участок в конце порога с очень сильным течением.

Коуш – круглая или овальная стальная обойма с желобом по наружной стороне, со скобой или валиком, вкладываемая в канатную петлю для предохранения ее от износа.

«**Кошки**» – металлические приспособления, надеваемые на обувь (лыжи) для предотвращения скольжения при движении по скользким поверхностям.

Крен – наклон судна на бок (от голланд. krengen).

Кроки – приблизительно составленный чертеж местности с подробным отображением ее важнейших элементов (трещин, участков лавинной опасности и камнепадов, рек, водоемов, дорог).

Крючья – приспособления для закрепления снаряжения на скалах или на льду в процессе организации страховки, при перемещении и для создания искусственных опор.

Курвиметр – прибор для определения расстояния на карте.

Лавинное снаряжение – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей.

Лавины – снежный обвал, масса снега, низвергающаяся с гор с огромной разрушительной силой.

Легенда карты – свод используемых на карте условных обозначений с необходимыми пояснениями к ним.

Ледник – скопление льда атмосферного происхождения на поверхности земли.

Ледобур – трубчатый завинчивающийся в лед крюк.

Ледовые крючья – приспособления для создания искусственных опор на льду.

Ледовый молоток – инструмент, применяемый для забивания и извлечения скальных и ледовых крючьев, для вырубки ступеней, зарубок во льду при преодолении ледовых склонов, а также как опора для рук при подъеме на «кошках» по крутому ледовому склону.

Ледопад – участок ледника с множеством трещин, расчлняющих его на отдельные глыбы.

Ледоруб – основной элемент снаряжения спасателей в горах. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для рубки ступеней, зондирования снежных мостов, обработки ледовых трещин, выступов и многого другого.

Леер – туго натянутая веревка, трос, оба конца которого закреплены.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине. Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Межень – устойчиво низкий уровень воды в реке.

Наст – твердая ледяная корка на поверхности снежного покрова.

Норд – север; северный ветер.

Обвал – отрыв и падение отделившейся массы горной породы на крутых и обрывистых склонах.

Обвязка – элемент индивидуального страховочного снаряжения спасателя.

Обледенение – отложение льда любого вида на поверхности сооружений, ветвях деревьев, проводах, склонах. Различают гололед, гололедицу, изморозь.

Обливник – камень в русле реки, сверху прикрытый набегающим потоком воды.

Обнос – перенос судна по берегу, либо по мелководью с перетаскиванием через камни ("проводка") ввиду сложного, опасного, непроходимого препятствия.

Оверкиль (keel over) – аварийный переворот килеватого судна (кильнуться).

Ориентация – определение местонахождения.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

Основная струя (в пороге, препятствии) - стрежень.

Осыпь – нанос вследствие осыпания горной породы.

Оттяжка – часть такелажа, предназначенная для смещения груза и его сопровождения при перемещении.

Паводок – поднятие уровня воды в реках во время таяния снега или от ливней.

Падун – водопад или порог на горном участке реки.

Падь – глубокая, обычно покрытая лесом горная долина или овраг с временным или постоянным водотоком.

Паек – продовольствие, выдаваемое по норме на определенный срок.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3х дней с ночевками или без них.

Пенный котёл - локальное речное препятствие, подобное бочке (менее выраженное, более обширное).

Первопроход - сплав по нехоженой, либо по новой для конкретной группы реке при отсутствии лоции (в режиме первопрохождения).

Перевал – понижение в гребне горного хребта или массива.

Перекат - мелководный участок русла реки с выраженным течением.

Перелом – внезапное нарушение целостности кости в результате воздействия силы, превышающей уровень ее прочности.

Перила – временно или постоянно закрепленная веревка (трос, проволока) для организации страховки.

Пещера – находящееся под землей полое пространство с выходом (ами) наружу.

Пик - остроконечная вершина горы с крутыми склонами.

Пищевая раскладка - ежедневная норма расхода пищевых продуктов и их перечень.

Плато – равнина, лежащая высоко в горах.

Плёт - участок реки с относительно слабым течением.

Поганка - мощная восходящая струя.

Пойма – место, заливаемое водой во время половодья.

Полная вода – наивысший уровень воды.

Половодье – ежегодный разлив реки при таянии снега, ледников, во время ливневых дождей.

Полынья – участок незамерзающей поверхности воды с более или менее стабильными границами. Опасный участок.

Порог - основное речное препятствие. Бывают от 1КС (простой) до 6КС (сложный, иногда непроходимый).

Прижим – нагон воды к отвесному (обычно скальному) берегу под действием центробежных сил.

Прижим (к скале), **навал** (на камень) - речное препятствие, сильная струя, бьющая в берег на повороте, либо в "скальник" в любом месте русла реки.

Проводка - в случае обмеления участка реки, судно проводят без экипажа с целью уменьшения осадки и облегчения судна.

Просмотр - разведка препятствий с берега.

ПСО – поисково-спасательный отряд

ПСР – поисково-спасательные работы

Разведка – обследование чего-нибудь со специальной целью.

Распадок – узкая долина в горах.

Расчётка - нависающее, не полностью упавшее в реку дерево, перегородившее русло, либо его часть. Или техногенный мусор в воде, который может повредить плавсредство.

Расщелина – глубокое место в земле, узкое ущелье.

Рельеф – строение земной поверхности.

Рукав- отдельное русло реки, впадающее в ту же реку ниже по течению.

Ряжевая стенка - бревенчатая стенка (набережная) или жёлоб, построенные для сплава леса через порог или шиверу.

Связка – несколько однородных предметов (людей), связанных вместе чаще всего веревкой.

Слив - водный поток, образующийся на пороге.

Спасатель – гражданин, подготовленный на проведение аварийно-спасательных работ.

Спасательные средства – совокупность технических средств для спасения людей.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Спасконец, "морковка", "бомба" и т.д. - спасательный метательный конец Александрова, применяется для страховки с берега и с судна.

Спелеология – изучение пещер.

Сплав спортивный - прохождение рек с порогами категорией от 3КС.

Сплав экстремальный - прохождение рек с порогами категорией от 5КС до 6КС.

Сплав - прохождение реки на байдарке, каяке, катамаране, рафте.

Стапель (антистапель) - сборка (разборка) судна.

Страховка - комплекс необходимых и достаточных мер, обеспечивающих безопасность похода.

Стремнина – бурное течение реки.

Строп – приспособление для захвата грузов и перемещения их в пространстве.

Стропорез - специальный нож для аварийного перерезания такелажа, спасконца и прочего.

Табанить - тормозить веслами или грести в обратную сторону для торможения.

Телемарк - разворот судна на 360 градусов.

Топляк – затонувшее бревно.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Торос – ледяная глыба.

Траверс - манёвр судна: поперечное пересечение реки с компенсацией сноса судна течением ("траверснуть" на левый берег).

Травить, вытравить, вытравливать (трос) - ослаблять натяжение троса, отдавать трос (чалочный конец) - расчалить судно и бросить на борт чальный конец.

Травма – внезапное нарушение целостности органа или ткани. Траектория – путь движения тела или точки.

Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.

Устье - конец реки, место впадения в море, озеро или в другую реку.

УТП - учебно-тренировочный (спортивный) поход.

Фал – канат, веревка, трос.

Фарватер – водный путь для безопасного плавания судов.

Ходовой день - день сплава.

Чалка - трос для швартовки (зачаливания) судна; швартовка судна, швартовать, чалить, зачалить.

Чемодан - крупный камень в русле реки.

Шивера - мелководный участок русла реки с быстрым течением и выступающими из воды камнями.

Шквал - порыв ветра или внезапно хлынувший дождь.

Шкипер - капитан (англ. captain, master) судна.

Шкура - оболочка от каркасной байдарки.

Шлем – средство индивидуальной защиты головы.

Шок – общее расстройство организма.

Штиль – затишье и безветрие.

Язык - ускорение течения между препятствиями, имеет структуру в виде буквы V.

Критерии оценивания сформированных знаний и умений учащихся по программе «Азбука туризма»

Тестирование по физической подготовке

Уровень физической подготовки на начало учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Уровень физической подготовки в середине учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Уровень физической подготовки в конце учебного года

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

Таблица аттестационных нормативов

Группа _____ Программа _____

Год занятий _____ Педагог _____

Пол	Ф.И	Год рожд.	Бег 30 м		отжимание		пресс за 30сек		Кросс 5км			
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, оптимальный)

Критерии оценивания сформированных знаний, умений и навыков учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					

Диагностируемые компетенции	Туристская подготовка						
Знания							
Умения и навыки							
	Топография и ориентирование						
Знания							
Умения и навыки							
	Краеведение						
Знания							
Умения и навыки							
	Основы гигиены и первой доврачебной помощи						
Знания							
Умения и навыки							
	Обеспечение безопасности						
Знания							
Умения и навыки							
	Специальная подготовка						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень 3 балла;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень – 1 балл.

Приложение 3

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Познакомить учащихся основами туризма	Познакомятся с системой знаний по основам туризма	Уровень сформированности знаний по основам туризма. Будут применять их на занятиях, в походах и на соревнования	Педагогическое наблюдение, мониторинг уровня знаний по результатам итогового контроля

Формировать навыки пешеходного, водного и лыжного туризма	Учащиеся получают первоначальные навыки пешеходного водного и лыжного туризма	Применение навыков при подготовке и участии в туристском походе	педагогическое наблюдение
Расширять знания о родном крае	Учащиеся будут знать особенности туристско-краеведческого движения в Кемеровской области, исторический обзор развития Детско-юношеского туризма как вида спорта в России и в Кузбассе	Применение знаний при подготовке и участии в походах. Осознанное выполнение правил природосбережения	Педагогическое наблюдение, викторины, тесты
Ознакомить с правилами соревнований по туризму	Учащиеся будут знать основные правила соревнований по туризму	Отсутствие или сокращение количества нарушений правил при прохождении дистанций по туризму	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование
Развивать умения и навыки в туризме	Учащиеся будут иметь первоначальные умения и навыки в спортивном туризме	Применение навыков на занятиях и соревнованиях, по туризму и ориентированию, а также в туристских походах	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование, туристский поход
Развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и.т.д.), координационные и ориентационно-пространственные способности	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и ориентационно-пространственных качеств	Уровень выполнения нормативов, выполнение спортивных разрядов. Активность на занятиях	Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств

Развивать морально-волевые, нравственные и специальные качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к малой Родине)	Будут проявлять силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе, гражданственность, патриотизм.	Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявления морально-волевых и нравственных качеств Культура общения, коммуникативные компетенции	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации
Воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, решительность, инициативность и др.)	Будут проявлять волевые качества, решительность, инициативность и др.	Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявления черт спортивного характера. Умение работать в коллективе/команде	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации
Способствовать укреплению здоровья	Будут осознанно относиться к своему здоровью, соблюдать режим дня, режим питания.	Негативное отношение к вредным привычкам. Регулярные посещения занятий. Стремление к здоровому образу жизни	Педагогическое наблюдение, опрос, журнал посещений,
Формировать навыки здорового образа жизни	Учащиеся будут осознанно соблюдать правила здорового образа жизни, технику безопасности в походах и на занятиях	Регулярное посещение занятий, участие в соревнованиях, походах. Экологическое сознание	Журнал посещений, педагогическое наблюдение, опрос