

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»



СОГЛАСОВАНО

Директор
МОУ Дерзгаевская СОШ №23
Е.В. Яковлева
«06» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «26» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
Ю.О. Макеев
«02» _____ 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристы-краеведы»
(базовый и профильный уровни)

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Жукова Екатерина Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2024 г.

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Направленность программы	2
Уровень	2
Нормативно-правовая база.	2
Актуальность и новизна программы.	2
Цели и задачи.	3
Отличительные особенности.	3
Адресат программы.	3
Объем и срок освоения.	4
Форма обучения и режим занятий.	4
Особенности организации образовательного процесса.	5
Планируемые результаты:.....	5
Форма аттестации, форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.	6
Материально-техническое обеспечение.	6
Информационное обеспечение.	7
Кадровое обеспечение программы.	7
Учебно-тематический план (1-й год обучения).....	8
Содержание программы (1-й год обучения).....	11
Учебно-тематический план (2-й год обучения).....	25
Содержание программы. (2-й год обучения).....	28
Учебно-тематический план (3-й год обучения).....	47
Содержание программы. (3-й год обучения).....	49
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.	68
Формы и методы обучения.	68
Основная форма учебно-воспитательного процесса.....	69
Педагогические технологии.....	70
Алгоритм учебного занятия.	72
Дидактический материал.	72
Список литературы:.....	73
Список литературы, рекомендованный педагогам.....	73
Список литературы, рекомендованный родителям.	74
Список литературы, рекомендуемый обучающимся.	75

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень - базовый, продвинутый.

Нормативно-правовая база.

Данная программа является модифицированной на основе авторской блочно-модульной программы по туризму «Юные туристы-краеведы» Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова и А.Г. Маслова и «Юные туристы-водники». При разработке программы был использован собственный опыт работы с обучающимися в туристско-краеведческом направлении.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от **29.12.2012 г. № 273-ФЗ** (редакция от 26.07.2019 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от **04.09.2014 г. № 1726-р**)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от **09.11.2018г. № 196** “Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (*приказ в замен утратившему силу приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008*)
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Министерство образования Московской области.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей Родины. Это и семейные туристические прогулки, и мероприятия с туристско-краеведческой направленностью для всей семьи, и познавательно-развлекательные мероприятия с туристской тематикой.

Цели и задачи.

Цель программы : создание оптимальных условий для развития и формирования ориентации подростков на базовые национальные ценности: Родина, Природа, Здоровье, Труд, Творчество через освоение системы туристических знаний и умений. Воспитание патриота России.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного, водного туризма;
- обучение приемам техники безопасности;
- обучение организации быта в походах, экспедициях;
- обучение знаниям, умениям, навыкам, необходимым туристу-краеведу.

Развивающие:

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- развитие устной речи; умения выступать перед аудиторией;
- развитие познавательного интереса к изучению своего края, страны.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Отличительные особенности.

В связи с климатогеографическими особенностями региона программа включает в себя не только пешеходный, но и водный туризм. В программу отдельным блоком включены элементарные правила безопасности жизнедеятельности и выживания в природных условиях, которые в свою очередь являются неотъемлемой частью туризма и краеведения. Раскрытие тем программы строится с учётом сезона. Большую часть программы занимают практические занятия и занятия на местности.

Адресат программы.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа: программа рассчитана на детей и подростков 11-17 лет учащихся общеобразовательных школ, колледжей, ПУ, студентов вузов.

Особенности набора детей - в объединение принимаются дети и подростки по заявлению родителей (законных представителей детей). Дети, должны иметь медицинский допуск к занятиям, походам и соревнованиям.

Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны являться критериями при зачислении в объединение, так как в дальнейшем увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Рекомендуемый состав группы (для оптимального усвоения программы):

Группы первого года обучения – 12 человек.

Группы второго года – не менее 8 человек.

Группы третьего года – не менее 6 человек.

Группы четвертого (продвинутого) года – не менее 6 человек

Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8–10 учащихся.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (2-3) человека и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Объем и срок освоения.

Каждый год обучения рассчитан на 216 часов, с сентября по май включительно. Практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения и режим занятий.

Основная форма учебно-воспитательного процесса - очная.

Практическое занятие может проводиться как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и погодных условий.

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

Занятия проводятся еженедельно 2 раза по 3 часа или 3 раза по 2 часа .

В зависимости от сезона количество учебно-тренировочных походов может изменяться. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте составляет от 4 до 6 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

В каникулярное время возможно увеличение количества и продолжительности занятий при условии организации активной оздоровительно – познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами её познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Планируемые результаты:

По окончании программы обучающиеся

должны знать:

- Основные данные по родному краю.
- Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
- основополагающие моменты организации и проведения пешеходного похода.
- Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
- Режим питания в пешеходном, водном походах.
- Топографию и ориентирование на местности.
- Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
- Организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия лагеря.
- Особенности пешеходного туризма в период межсезонья.
- Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
- Основные причины аварий и ЧП в походах.
- Методику организации и проведения поисково-спасательных работ.
- Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
- Личную гигиену туриста, доврачебную медицинскую помощь.
- Методику судейства соревнований по туризму.
- Систему подготовки туристских общественных кадров.

По окончании программы обучающиеся

должны уметь:

- составлять путевой дневник, дневник похода.
- Устанавливать палатку, укладывать рюкзак.

- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности составлять глазомерную съемку.
- Оформлять фотостенд, фотоальбом.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Планировать проведение похода в период межсезонья.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций, уметь находить из них выход.
- Разрабатывать оперативный план проведения поисково- спасательной работы.
- Составлять комплексы физических упражнений.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Провести занятия по подготовке похода выходного дня.

Форма аттестации, форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Основными показателями выполнения программных требований является промежуточная и итоговая диагностика, включающая в себя теоретический и практический этапы. Теоретический этап состоит из тестирования. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой определённых заданий и сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги подводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов научно-практических конференций, на соревнованиях по туристскому многоборью, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

Участие в конкурсах и мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Палатка	10
2.	Спальный мешок	15

3.	<i>Тент</i>	5
4.	<i>Рюкзак</i>	15
5.	<i>Коврик туристский</i>	20
6.	<i>Страховочная система</i>	10
7.	<i>Веревка основная</i>	5
8.	<i>Карабин «Кодар»</i>	30
9.	<i>«Восьмерка» - спусковое устройство</i>	10
10.	<i>Шант</i>	2
11.	<i>Жумар</i>	5
12.	<i>Каска</i>	8
13.	<i>Катамаран</i>	2
14.	<i>Байдарка</i>	5
15.	<i>Каны (варочная посуда)</i>	8
16.	<i>Топор</i>	5
17.	<i>Пила</i>	3
18.	<i>Аптечка</i>	компл.
19.	<i>Компас жидкостной</i>	15
20.	<i>Термос</i>	4
21.	<i>Посуда (миски, кружки, ложки)</i>	20
22.	<i>Палатка экспедиционная «Зима»</i>	1
23.	<i>Фонарь</i>	10
24.	<i>Рация</i>	4
25.	<i>Фотоаппарат</i>	2
26.	<i>Компьютер</i>	1
27.	<i>Проектор мультимедийный</i>	1
28.	<i>DVD плеер</i>	1
29.	<i>Видеомагнитофон</i>	1
30.	<i>Гитара</i>	3

Информационное обеспечение.

Интернет источники:

Дергаевская СОШ №23

<https://ramschi23.edumsko.ru/>

Фото и видеотека по основным разделам программы:

- «Личное снаряжение туриста»
- «Групповое снаряжение туриста»
- «Личное снаряжение туриста водника»
- «Групповое снаряжение туриста водника»
- «Типы костров»
- «Правила разведения костра»
- «Спасательные средства»

Кадровое обеспечение программы.

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей

квалификационной категории, имеющий звание "Инструктор детско-юношеского туризма":

Жукова Екатерина Михайловна

По данной программе могут работать педагоги, закончившие курсы туристско-краеведческой направленности.

Учебно-тематический план на 216 часов (1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<i>Введение. Инструктаж по ТБ.</i>	1	1		
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>				Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	–	Беседа Опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	–	Беседа Наблюдение
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16	Беседа, наблюдение Учебно - тренировочный поход
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Беседа, наблюдение
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8	Наблюдение Контрольная работа
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Беседа Наблюдение Контрольная работа

1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
1.10.	Туристские слеты и соревнования	26	2	24	Участие. наблюдение
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Контрольная работа, опрос
		96	20	76	
2.	<i>Топография и ориентирование</i>				Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию, контрольные забеги
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос, Наблюдение
2.2.	Условные знаки	6	2	4	Беседа Наблюдение
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Беседа
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	Наблюдение
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	Беседа
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Наблюдение
		30	12	18	
3.	<i>Краеведение</i>				Краеведческое задание.
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Беседа Наблюдение Контрольная работа
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Опрос, Наблюдение Контрольная

					работа
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6	Беседа. Наблюдение
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Наблюдение
		30	8	22	
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				Практические занятия
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Опрос, Наблюдение
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Контрольная работа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Беседа. Наблюдение
		14	6	8	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				Сдача контрольных нормативов и работ
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	–	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Практические задания
5.4.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Практические задания
		45	4	41	
	ИТОГО за период обучения:	216	51	165	

Содержание программы (1-й год обучения)

Введение. Инструктаж по ТБ.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная роль туризма.

Беседа «Правила безопасности на дороге.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год

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.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год

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. Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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 байдарок 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.

Практические занятия

Практика 18 ч. при 216-часовой нагрузке в год

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год

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

Сбор информации о районе водного 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.

Практические занятия

Практика 4 ч при 216-часовой нагрузке в год

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.

1.6. Питание в туристском походе.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год

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 водных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в водном 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.

Практические занятия

Практика 8 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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

1.7. Туристские должности в группе.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

Должности постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: 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.

Практические занятия

Практика 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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 в байдарке. 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.

Практические занятия

Практика 4 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 24 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт 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, её отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.2. Условные знаки.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на

карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.5. Измерение расстояний.

Теория 1 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.6. Способы ориентирования.

Теория 2 ч при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 2 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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.

3. Краеведение

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

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

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

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Наиболее 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. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

3.3. Изучение района путешествия.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе

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

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности
Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 1 ч при 216-часовой нагрузке в год.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 25 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 25 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

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

Учебно-тематический план на 216 часов (2-й год обучения).

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор ия	пра кти ка	
1.	<i>Подведение итогов летнего полевого сезона. Инструктаж по технике безопасности.</i>	5	1	4	Беседа
2	<i>Основы туристской подготовки</i>				Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе
2.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	–	Беседа Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение
2.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	7	1	6	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Беседа, наблюдение Учебно - тренировочный поход
2.5.	Питание в туристском походе	9	1	8	Беседа, наблюдение
2.6.	Туристские должности в группе	5	1	4	Наблюдение Контрольная работа
2.7.	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.9.	Причины возникновения	5	1	4	Опрос,

	аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе				Наблюдение Контрольная работа
2.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	5	1	4	Участие. наблюдение
2.11.	Подведение итогов туристского путешествия	9	1	8	Контрольная работа, опрос
		74	14	60	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>				Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию , контрольные забеги
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Опрос, Наблюдение
3.2.	Компас, работа с компасом	3	1	2	Беседа Наблюдение
3.3.	Измерение расстояний	3	1	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
3.4.	Способы ориентирования	5	1	4	Беседа
3.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Наблюдение
3.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Беседа, Наблюдение
		6	8	18	
4.	<i>Краеведение</i>				Краеведческое задание.
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8	Беседа Наблюдение Контрольная работа
4.2.	Изучение района путешествия	8	–	8	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
4.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8	Беседа. Наблюдение

		26	2	24	
5.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>				Практически е занятия
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	-	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Опрос, Наблюдение
5.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	Контрольная работа
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Беседа. Наблюдение
		14	5	9	
6.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				Сдача контрольных нормативов
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Опрос
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Опрос
6.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23	Практические задания
6.4.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Практические задания
		41	2	39	
7.	<i>Водный туризм</i>				Выступление на соревнованиях, контрольные забеги. Учебно - тренировочный поход
7.1.	Снаряжение и конструкция плав- средств	5	1	4	Беседа Наблюдение
7.2.	Общая лодка рек, речной поток	1	1	–	Беседа Наблюдение. Контрольная работа

7.3.	Техника движения и управления плавсредством	9	1	8	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
7.4.	Обеспечение безопасности водного похода	5	1	4	Практические задания
7.5.	Организация и проведение водного похода 1 категории сложности	5	1	4	Организация и проведение зачетного похода
7.6.	Соревнования по водному туризму	5	1	4	Участие. Опрос
		30	6	24	
Итого за период обучения		216	37	179	

Содержание программы. (2-й год обучения)

1. Подведение итогов летнего полевого сезона. Инструктаж по технике безопасности.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Работа с гербарием. Оформление коллекций, газеты, стендов. Школьная научно-практическая конференция.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. 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.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

2.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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, кань, 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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 3 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

2.5. Питание в туристском походе.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Туристские должности в группе.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

2.7. Техника и тактика в туристском походе.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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).

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

2.10. Действия группы в аварийных ситуациях.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 4 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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.

2.11. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 3 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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, внес масштабные, 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 реки. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 2 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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.

3.2. Компас. Работа с компасом.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

3.3. Измерение расстояний.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

3.4. Способы ориентирования.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3.6. Соревнования по ориентированию.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 3 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

4. Краеведение.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Территория и границы родного края. 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.

Край 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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 5 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

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.

4.2. Изучение района путешествия.

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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 школы, 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.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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-водника. 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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

6.3. Общая физическая подготовка.

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практические занятия

Практика 23 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол и другие.

6.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 14 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерно такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 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 на месте в быстром темпе с высоким подниманием бёдер. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с преодолением 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 движений. 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).

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, поднятие 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.

7. Водный туризм.

7.1. Снаряжение и конструкция плавсредств.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

7.2. Общая логика рек, речной поток.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

7.3. Техника движения и управления плавсредством.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Отработка технических приемов движения и управления плавсредством.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

7.4. Обеспечение безопасности водного похода.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

7.5. Организация и проведение водного похода 1 категории сложности.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

7.6. Соревнования по водному туризму.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Учебно-тематический план на 216 часов (3-й год обучения).

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	<i>Подведение итогов летнего полевого сезона Инструктаж по технике безопасности.</i>	6	2	4	Беседа
2.	<i>Туристская подготовка в водном туризме</i>			Организация и проведение зачетного похода и составление отчета о пройденном походе	
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
2.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Беседа, наблюдение Учебно - тренировочный поход
2.3.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	Беседа, наблюдение
2.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Наблюдение Контрольная работа
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	23	2	21	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.6.	Подведение итогов туристского путешествия	4	–	4	Беседа Наблюдение Контрольная работа
2.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4	Наблюдение Контрольная работа
		61	10	51	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>			Выступление на соревнованиях по спортивному ориентированию,	

					контрольные забеги
3.1.	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	12	1	11	Опрос, Контрольная работа
3.3.	Соревнования по ориентированию	12	2	10	Зачетные забеги.
		29	4	25	
4.	<i>Краеведение</i>				Краеведческое задание
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12	Беседа Наблюдение Контрольная работа Экскурсии.
4.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Беседа Наблюдение. Практические занятия
		20	4	16	
5.	<i>Обеспечение безопасности</i>				Практические занятия
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	7	1	6	Опрос, Наблюдение
5.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	Контрольная работа. Опрос, Наблюдение.
		18	4	14	
6.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				Сдача контрольных нормативов и работ
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Опрос
6.2.	Общая физическая подготовка	15	–	15	Практические задания
6.3.	Специальная физическая подготовка	25	–	25	Практические задания

		43	1	42	
7.	<i>Водный туризм.</i>				Выступление на соревнованиях, контрольные забеги. Учебно - тренировочный поход
7.1	Обеспечение безопасности в водном туризме	9	2	7	Беседа Наблюдение. Контрольная работа
7.2.	Лоция рек, динамика речного потока	1	1	-	Опрос, Наблюдение Контрольная работа
7.3.	Техническая подготовка туриста-водника	10	2	8	Практические задания
7.4.	Тактика проведения водного похода	5	1	4	Организация и проведение зачетного похода
		25	6	19	
8.	<i>Факультативные занятия:</i>				
	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	14	по усмотрению руководителя		Контрольная работа
ИТОГО за период обучения:		216			

Содержание программы. (3-й год обучения)

1. Подведение итогов летнего полевого сезона. Инструктаж по технике безопасности.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 3 ч. при 144-часовой нагрузке в год.

Оформление коллекций, стендов, газеты. Участие в школьной научно-практической конференции.

2. Туристская подготовка в водном туризме.

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

2.3. Подготовка к походу, путешествию.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

2.4. Питание в туристском походе.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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).

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

2.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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 признаки их проходимости. 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.

Практические занятия

Практика 21 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.6. Подведение итогов похода.

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

2.7. Особенности пешеходного туризма.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

3.2. Ориентирование в условиях водного похода.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 11 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

3.3. Соревнования по ориентированию.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 12 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Краеведение.

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

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта.

История своей школы, ее выпускники.

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.

Практические занятия

Практика 12 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

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

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, 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.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Освоение элементарных приемов массажа.

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий. Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 6 ч при 216-часовой нагрузке в год..

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля

6.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 15 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

6.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Теория 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Практика 25 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

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.

7. Водный туризм.

7.1. Обеспечение безопасности в водном туризме.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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 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.

Практические занятия

Практика 7 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

7.2. Лоция рек, динамика речного потока.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практика 0 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

7.3. Техническая подготовка водника.

Теория 2 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах.

Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного 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 каменистых участках. Способы торможения судна. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.

Практические занятия

Практика 8 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

7.4. Тактика водного похода.

Теория 1 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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.

Практические занятия

Практика 4 ч. при 216-часовой нагрузке в год.

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

Содержание программы. (4-й (продвинутый) год обучения)

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. *Практические занятия* Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Соревнования по туризму

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

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

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

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

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

3. Краеведение

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоро-

нений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях,
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины,
- затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

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

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

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

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- . — неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;

— слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

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

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистральям.

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

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

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

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

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

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой помощи, приемы транспортировки

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

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

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение 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 (при соблюдении правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка
Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

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

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

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, 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 упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристств в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

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

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

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

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

— комплектование группы;

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

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

— изучение района похода;

—подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

—строгое соблюдение утвержденного маршрута;

—принятие необходимых мер, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

—организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

— неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

6.4. Личная подготовка младшего 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.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия — оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы и методы обучения.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия,

связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Юный турист России», участие в простейших экологических исследованиях.

На втором году обучения программа предусматривает формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного и водного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов и экспедиций. Рекомендуются доступные для учащихся самостоятельные исследования в природе при участии руководителя объединения и различных специалистов. Большое внимание уделяется проведению наблюдений, ведению записей, участию в конкретных природоохранных мероприятиях.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Турист России», оформление отчета о проведенном исследовании в виде доклада на конференции или оформленного материала для стенда.

Воспитанники приобретают навыки организации внеклассной туристско-краеведческой работы: проведения викторин, бесед, классных часов с учащимися младшего возраста. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих знаний, умений, навыков.

Итогом **3-го года обучения** является подготовка и проведение похода I категории сложности, подготовка помощников руководителя туристско-краеведческой работы, создание лекторской группы учащихся, научно-практическая работа в природе, участие в научно-практических конференциях.

Основная форма учебно-воспитательного процесса – групповые занятия: беседы, практические занятия в помещении и на местности, пешие прогулки, игры на местности, соревнования (мини турслёт).

Практическое занятие может проводиться как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и погодных условий.

Педагогические технологии.

В программе используются следующие образовательные технологии:

Технология группового обучения.

Авторы:

И.В Первина, В.К. Дьяченко

Цели и задачи технологии:

- Обеспечение активности учебного процесса.
- Достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала.
- Развитие познавательной самостоятельности ребенка, его коммуникативных умений и интеллектуальных способностей по средствам взаимодействия в процессе выполнения группового задания.

Технология игрового обучения.

Авторы:

К.В. Махова, Ю.С. Арутюнов, М.М. Бирштейн, В.Н. Бурков, Б.Н. Герасимов.

Цели и задачи технологии:

- Воспитание культуры общения со сверстниками, воспитание сотрудничества в условиях учебной, игровой, соревновательной деятельности.
- Привитие интереса к изучаемому курсу.
- Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Формирование нравственности, смелости, решительности, организованности, инициативности, самостоятельности.
- Развитие творческих способностей воспитанников.
- Создание эмоционального комфорта для детей.

Технология проблемного обучения.

Авторы:

А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский, Т.В. Кудрявцев, И.Я. Лернер, Е.Л. Мельникова

Цели и задачи технологии:

- Развитие проблемного мышления воспитанников.
- «Открытие» новых знаний.
- Овладение способами самостоятельной деятельности.
- Формирование исследовательских умений и навыков.
- Развитие творческих способностей.

Технология сотрудничества.

Ш.А. Амонашвили, С.Н. Лысенкова

Цели и задачи технологии:

- Развитие способностей и личностных качеств.

- Развитие мотивации к личностному росту обучающихся через создание атмосферы сотрудничества.

Здоровьесберегающая технология

Авторы:

Н.К. Смирнов, Н.В. Сократов

Цели и задачи технологии:

- Обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в детском коллективе.
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Задачи:

- дозировано использовать ТСО на занятиях;
- определять время подачи сложного учебного материала;
- выделять время на проведение самостоятельных работ;
- соблюдать гигиенические требования;
- внедрять в процесс занятий задачи на тему «Здоровье».

Программой предусмотрена организация отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристический поход, соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочее - предполагают общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм обучающихся, нормализацию всех его функций.

Технология КТД

Автор И.П. Иванов. Коллективные творческие дела – это эффективный метод воспитания и развития учащегося, основанный на позитивной деятельности, активности, коллективном авторстве и положительных эмоциях.

Познавательные дела.

Их цель – развитие у учащихся познавательных интересов, заинтересованного отношения к таким сторонам жизни, которые недостаточно познаны, полны тайн, загадок, требуют своего раскрытия в коллективном поиске. Познавательные КТД обладают богатейшими возможностями для развития у обучающихся таких качеств личности как:

- стремление к познанию нового,
- целеустремлённость,
- наблюдательность и любознательность, пытливость ума,
- творческое воображение,
- товарищеская заботливость,
- душевная щедрость.

Трудовые дела.

Цель трудовых КТД обогатить знание ребят об окружающем мире, выработать убеждения, что труд – основной источник радостной жизни, воспитать стремление вносить свой вклад в улучшение действительности, а

так же привычку реально, бескорыстно, на деле заботиться о близких и далёких людях, работать самостоятельно и творчески.

Художественные дела.

Позволяют целенаправленно развивать художественно – эстетические вкусы детей и взрослых, пробуждают желание испробовать себя в творчестве, воспитывают восприимчивость и отзывчивость, благородство души.

Спортивные дела развивают у воспитанников гражданское отношение к спортивно – оздоровительной стороне жизни, к себе как здоровым и закалённым гражданам общества.

Экологические и досуговые дела.

Воспитывают бережное отношение к природе родного края, стремление восстановить утраченные природные ландшафты, беречь и уважать растительный и животный мир.

Это дела, в которых детей и взрослых объединяют общие цели, общие жизненно важные заботы, а их отношения строятся на принципах сотрудничества и сотворчества.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап - организационно-подготовительный и диагностический.

Подготовка педагога и учащихся к занятию.

Создание педагогом положительного микроклимата с настроением детей на творческую учебную деятельность.

Активизация внимания детей.

Диагностика усвоенных знаний

Проверка выполненных самостоятельных работ и анализ качества их выполнения.

2 этап - конструирующий, состоящий из 3-х этапов:

основного (обеспечение восприятия учащимися нового учебного материала, максимальная активизация познавательной деятельности учащихся на основе теоретического материала);

систематизированного (самостоятельное выполнение учащимися тренировочных заданий, обыгрывание игровых ситуаций);

контрольного (осознанное усвоение учащимися нового материала).

3 этап – итоговый (подведение итогов деятельности, поощрение детей, самооценка обучающимися собственной деятельности, оценка сотрудничества).

Дидактический материал.

Раздаточный материал:

схемы

плакаты

рисунки

топографические карты
спортивные карты
веревочные концы для вязки узлов
инструкции по технике безопасности
образцы изделий
памятки по экологии

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

Список литературы:

Список литературы, рекомендованный педагогам.

1. Дрогов И.А. Концептуальные подходы к разработке программ (стратегии) развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / И.А. Дрогов, С.А. Гониянц // Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма: Сб. науч. статей и материалов Всерос науч.-практич. конф., г. Москва, 04-05 декабря 2010 г. / Учрежд. РАО Ин-т семьи и воспитания; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма; МосгорСЮТур; Союз краеведов России – М.: МАТГР, 2010. – С. 3-8.
2. Дьяченко В.К. Новая педагогическая технология и её звенья. Демократическая система обучения по способностям: Изд-во Краснояр. ун-та, 1994. — 182 с.
3. Дьяченко, В.К. Развивающее обучение и новейшая педагогическая технология.— Красноярск: КК ИПК РО, 1998.— 436 с.
4. Иванов И. П. Коллективное творческое воспитание // Семья и школа. — 1989. — № 8.
5. Иванов И. П. Энциклопедия коллективных творческих дел. — М.: Педагогика, 1989.
6. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей / Общая редакция Туризм и краеведение. — М.: ФЦДЮТиК, 2014 г.
7. Лернер И.Я. Проблемное обучение.- М., 1974.
8. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М., ЦДЮТиК РФ, 2002
9. Маслов А.Т. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» – ФИДЮТ и К, 2007
10. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. 1972;

11. Методические рекомендации по пропагандистской работе в сфере обеспечения безопасности дорожного движения под общей редакцией главного государственного инспектора БДД Московской области Сергеева С.А.
12. Самарина И.А. . Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-экологи – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.
13. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
14. Смирнов Д.В., Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.
15. Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование – М., ЦДЮТиК РФ, 2002г
16. Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований – М., ЦДЮТиК РФ, 1998г

Список литературы, рекомендованный родителям.

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
2. Аппенянский АМ. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М., Советский спорт, 2011.
4. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
5. Иванов Ю.Г. Памятные места Подмосковья – Смоленск, Русич - 2005
6. Константинов Ю.С. Детско-Юношеский туризм. – М., ФЦДЮТиК, 2006
7. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М., ФЦДЮТиК, 2008
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2003.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М., ФЦДЮТиК, 2005
10. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. – М., ФЦДЮТиК, 2006
11. Король С.Н., Чуприян А.П., Панов С.Н. Правила соревнования по спортивному туризму-М., 2008
12. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002
15. Куликов ВМ., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

16. Куликов ВМ., Ротштейн ЛМ. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Линчевский ЭЗ. Психологический климат туристской группы. - Спб., Речь, 2008.
18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М., ЦДЮТур РФ, 1998
19. Маслов АТ. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.
20. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.
21. Миндель А.Я Воспитание и развитие личности подростка. Москва 2007 г.
22. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М., Советский Спорт 2008
23. Мослов АТ. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Мослов АТ., Константинов, Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
25. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М., ФСО РФ, 1997.
26. Панов С.Н., Говор В.В., Костин С.И Регламент по спортивному туризму. – М., 2008
27. Рыжавский ГЯ. Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
29. Физическая подготовка туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
30. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М: Генезис, 2011.
31. Шилов А.Л. На байдарках по Карелии. – М., ИЦ «Наука, техника, образование» 2005
32. Шимановский В.Ф., Ганопольский ВЛ., Лукоянов ПМ. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
33. Штюмер ЮА. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., ФиС, 1983.
34. Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся.

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Аппенянский АМ. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2010
4. Бринк И Ж.), Вондарец МЛ. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
5. Волович ВТ. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
7. Ильичев А.А Большая энциклопедия выживания в экстремальных

- ситуациях. – М., Эксмо-пресс 2001
8. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. – М., ФЦДЮТиК, 2007
 9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
 10. Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.
 11. Куликов ВМ. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 12. Новиков А,Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М., ЦДЮТиК, 2002
 13. Основы оказания первой помощи для школьников, студентов и всех желающих – Минск, 1995
 14. Останец-Свешников АА. На маршруте туристы-следопыты. - М., Просвещение,, 1987.
 15. Рыжавский Г.Я. Просторами Подмосковья – М., «Новинки-инвест», 2007
 16. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 17. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. - М., ФиС, 1986.
 18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях – М., ФиС, 1998
 19. Стрижев ЮЛ. Туристу о природе. - М., Профиздат, 1986.
 20. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 21. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения – М., Русский журнал, 2000
 22. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 23. Шибает А.С. В горах. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 24. Шилов А.Л. На байдарках по Карелии. – М., ИЦ «Наука, техника, образование» 2005
 25. Штюмер ЮА. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., ФиС, 1983.
 26. Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Материалы по проведению итоговой аттестации.

1 год обучения.

Критерии практической подготовки:

1. Умение выполнять обязанности в группе (дежурный, завхоз, хронометрист, казначей и др.)
2. Умение организовать и разбить лагерь (бивак) туристической группы.
3. Умение устанавливать тент, палатку, организовывать ночлег.
4. Умение заготавливать дрова и оборудовать кострище.
5. Умение приготовить пищу на костре под руководством старших.
6. Умение ориентироваться по компасу и карте.

Критерии теоретической подготовки

1. Знание правил техники безопасности и поведения на занятиях соревнованиях в походах.
2. Знание родословной своей семья не менее третьего колена.
3. Знание истории турклуба «Робинзон» и Кодекса чести юного туриста.
4. Знание прав и обязанностей участников туристических соревнований.

2 год обучения.

Критерии практической подготовки:

1. Умение укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, готовить еду на костре;
2. Умение преодолевать естественные препятствия как на суше так и на воде;
3. Умение читать и пользоваться спортивными и топографическими картами;
4. Умение ориентироваться на местности, двигаться по азимуту;
5. Умение пользоваться водными судами.

Критерии теоретической подготовки

1. Знание правил техники безопасности при подготовке сложных походов и на маршруте.
2. Знание правил техники безопасности при работе на воде и в лесу.
3. Знание правил поведения при возникновении экстремальной ситуации.
4. Знание состава и назначение медицинской аптечки;
5. Знание оказания первой медицинской помощи при получении различных травм и ранений.

3 год обучения.

Критерии практической подготовки:

1. Умение организовать быт в водных походах.

2. Умение пользоваться лоджиями и картами в водных походах.
3. Умение читать топографические и спортивные карты и применять знания в спортивных соревнованиях по ориентированию.
4. Умение оказывать первую доврачебную помощь.
5. Умение организовывать самостраховку и страховку на воде.

Критерии теоретической подготовки

1. Знание правил техники безопасности и поведения на занятиях, в походах, на соревнованиях.
2. Знание топографических и спортивных карт, их отличие.
3. Знание правил организации привалов и ночлегов.
4. Знание техники и тактики водного туризма.