

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «14» марта 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
 Н.А. Михайлова /ФИО/

Приказ № 11 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности**

«Водный туризм»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Неганов Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» создана на основе авторской программы Константинова Ю.С., подготовленной Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения при участии ГБОУ «Московская городская станция юных туристов» и Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова.

Цель программы: создание условий для детского туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-водники» – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Одними из основных принципов туристско-краеведческой деятельности являются:

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;

- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, расширение кругозора воспитанников;

- внедрение и реализация принципа самоуправления и самоуправления детского объединения.

Задачи:

1 Обучающие

- создать условия для освоения обучающимися основных туристских понятий и терминов;

- обучать необходимым туристским умениям и навыкам, их применению при совершении походов и в повседневной жизни;

- обучать основам медицинских знаний;
- обучать грамотным действиям в экстремальных ситуациях;
- обучать географии и истории родного края;
- систематизировать в сознании воспитанника представления о природе и окружающем пространстве;
- создать целостную картину мира;
- научить основам туризма;
- дать первоначальные навыки участия в соревнованиях.

2 Воспитательные

- воспитать разносторонне развитую личность, способную общественно значимые нравственные ценности отождествлять с личностно значимыми;
- воспитать уважительное отношение к окружающим, к природе, воли, целеустремленности, стремлению к самосовершенствованию средствами туризма и краеведения;
- сформировать чувство коллективизма, коммуникативные качества, умения взаимодействия в коллективе;
- сформировать навыки самообслуживания.

3 Развивающие

- развивать устойчивую потребность в регулярных физических нагрузках как средстве укрепления здоровья;
- развивать познавательный интерес, самостоятельность, ответственность, коммуникабельность;
- развить логическое мышление, умения ориентироваться в пространстве и во времени;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

Задачи данной программы подготовки многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя

сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся.

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

Актуальность и значимость деятельности по профилактике поведения на воде, по изучению навыков выживания в природных условиях и применению их в жизненных практических ситуациях возрастает многократно.

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

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы — постоянное углубление материала на протяжении 3 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Начальный — уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;
- Средний — предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;
- Углубленный — предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего

образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Комплексность данных программ основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.
3. Формирование разносторонне развитой личности
4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данных программ:

- ♦ обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- ♦ насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- ♦ дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного

процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- ♦ гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и подготовленного организатора детской туристско-краеведческой деятельности (педагог дополнительного образования, учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического вуза).

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

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих.

При реализации программы необходимо отдавать предпочтение активным формам работы. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

Организационно-педагогические условия

Программа рассчитана на 3 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 7-14 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 6 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8-10 учащихся и 2 руководителя.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны являться критериями при зачислении в группу, 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.

Данная программа рассчитана на 144 учебных часа в год. Первый год обучения предполагает преподавание общих основ туризма, ориентирования, краеведения. Специализация в водном туризме начинается на втором году обучения.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных склонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и восемь часов на местности.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными заданиями для занимающихся, необходима их строгая

дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, психологического и функционального развития.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы-экспедиции, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого

полигоны, спортивные залы, бассейн. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение опытных судей, туристов, спортсменов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Результативность реализации программы измеряется степенью инструкторской подготовленности членов объединения «Водный туризм» и стремлением их к выполнению своего гражданского долга во всем многообразии форм его проявления, умения и желания сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в дело процветания Отечества.

В результате реализации программы должны произойти следующие изменения в образе ребёнка: воспитанники понимают, что жизнь и здоровье - самое важное из жизненных ценностей;

изменяются **качества воспитанника**: возникает стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение применять свои знания по поведению в природных условиях и на воде, помогать людям в экстремальных ситуациях, умение правильно ориентироваться в сложных ситуациях на воде, готовность к самосовершенствованию; знание основ безопасного путешествия; самостоятельность и организованность в опасных ситуациях; умение ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность.

Результативность программы.

Результатом первого года обучения призванного заложить основы туристской подготовки у воспитанников является минимум знаний, умений и навыков членов туристских, туристско-спортивных объединений после первого года обучения.

К концу первого года обучения дети должны:

знать:

- основные туристские понятия и термины;
- принципы составления планов путешествий и туристских маршрутов;
- способы фиксирования наблюдений;
- способы вязки узлов;
- топографические знаки;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- правила установки палатки;
- правила разведения костра.

Уметь:

- составлять план путешествий;
- разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- ориентироваться на местности;
- совершать водные походы с нагрузкой;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку;
- разводить костер;
- общаться в коллективе, строить взаимоотношения на основе товарищества, партнерства, взаимовыручки.

К концу второго года обучения дети должны:

знать:

- историю родного края;
- содержание краеведческой работы в походе;
- основы чтения топографических карт;
- лоцию рек;
- основы проведения спасательных работ;
- технику безопасности при прохождении категорийных рек.

Уметь:

- применять знания и умения по технике и тактике водного туризма;
- ориентироваться на местности;
- вязать узлы;
- анализировать сложившую обстановку, решать поставленные задачи;
- проводить спасательные работы с использованием плавательных средств;
- совершать походы 1 категории сложности.

К концу третьего года обучения дети должны:

знать:

- теоретические основы безаварийных познавательных туристских путешествий;
- стратегию и тактику движения на маршруте;
- методику организации рационального питания в походе;
- приемы ведения краеведческой работы в походе.

Уметь:

- применять знания и умения по технике и тактике водного туризма и ориентированию на местности в походах;
- «выживать» в разных ситуациях в различных погодных условиях;
- совершать походы 2 категории сложности.

В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения званий «Судья по спорту», спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

2. Учебно-тематический план

(1–й год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---------------------------|---|------------------|--------|----------------------|
| | | всего часов | теория | практические занятия |
| 1 | Основы туристской подготовки | 46 | 16 | 30 |
| 2. | Топография и ориентирование | 24 | 10 | 14 |
| 3. | Краеведение | 20 | 6 | 14 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 14 | 6 | 8 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 40 | 4 | 36 |
| ИТОГО за период обучения: | | 144 | 42 | 102 |

Зачетный степенной поход вне сетки часов

(2–й год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---------------------------|--|------------------|--------|----------------------|
| | | всего часов | теория | практические занятия |
| 1 | Основы туристской подготовки | 40 | 12 | 28 |
| 2 | Топография и ориентирование | 17 | 6 | 11 |
| 3 | Краеведение | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь | 13 | 5 | 8 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 29 | 2 | 27 |
| 6 | Специальная подготовка | 33 | 6 | 27 |
| ИТОГО за период обучения: | | 144 | 38 | 106 |

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

(3–й год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------|----------------------|
| | | всего | теория | практические занятия |
| 1 | <i>Туристская подготовка в водном туризме</i> | 42 | 10 | 32 |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | 12 | 3 | 9 |

| | | | | |
|----|--|-----|----|-----|
| 3. | Краеведение | 10 | 4 | 6 |
| 4. | Обеспечение безопасности | 16 | 4 | 12 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | 1 | 27 |
| | Специальная подготовка | 34 | 12 | 22 |
| 7 | Факультативные занятия: | 2 | | |
| | ИТОГО за период обучения: | 144 | 34 | 110 |

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

Минимум знаний, умений и навыков членов туристских, туристско-спортивных объединений после первого года обучения

| № | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|-------------------------------------|--|---|---|
| Основы туристской подготовки | | | |
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество» | |
| 2 | Воспитательная роль туризма | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов | |
| 3 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением |
| 4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и | Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. |

| | | | |
|---|----------------------------------|--|--|
| | | их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | |
| 5 | Подготовка к походу, путешествию | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения |
| 6 | Питание в туристском походе | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 7 | Туристские должности в группе | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |
| 8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 10 | Туристские слеты и соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| 11 | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | музея и предметных кабинетов |
| <i>Топография и ориентирование</i> | | | |
| 1 | Понятие о топографической и спортивной карте | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку |
| 2 | Условные знаки | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте |
| 3 | Ориентирование по горизонту, азимут | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов |
| 4 | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| 5 | Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности |
| 6 | Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |
| 7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | ориентировки |
| <i>Краеведение</i> | | | |
| 1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | |
| 2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 3 | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i> | | | |
| 1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |
| 2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды |
| 4 | Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | | | |
| 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | |
| 2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 3 | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | |

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы. 1-й год обучения

3.1.1. Основы туристской подготовки

3.1.1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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.

3.1.1.2. Воспитательная роль туризма

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.

3.1.1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

3.1.1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

3.1.1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

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.

3.1.1.6. Питание в туристском походе

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

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

3.1.1.7. Туристские должности в группе

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

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

3.1.1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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.

3.1.1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение слаботанности 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

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.

3.1.1.10. Туристские слеты и соревнования

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

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

3.1.1.11. Подведение итогов похода

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих

работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

3.1.2. Топография и ориентирование

3.1.2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

3.1.2.2. Условные знаки

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

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

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

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

Практические занятия

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

3.1.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

3.1.2.4. Компас, работа с компасом

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

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.).

3.1.2.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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.

3.1.2.6. Способы ориентирования

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

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.

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

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

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.

3.1.3. Краеведение

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

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

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

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

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

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

3.1.3.3. Изучение района путешествия

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

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

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

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

3.1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1.4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся

туризмом: гигиена тела, 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

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.

3.1.4.2. Походная медицинская аптечка

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

Формирование походной медицинской аптечки.

3.1.4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

3.1.4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

3.1.5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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.

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

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

Ведение дневника самоконтроля.

3.1.5.3. Общая физическая подготовка

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

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).

3.1.5.4. Специальная физическая подготовка

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

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

3.2. Содержание программы. (2–й год обучения)

3.2.1. Основы туристской подготовки

3.2.1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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.

3.2.1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к

походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

3.2.1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

3.2.1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в 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

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

3.2.1.5. Питание в туристском походе

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

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.2.1.6. Туристские должности в группе

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

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

3.2.1.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

3.2.1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

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

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

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

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

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.

3.2.1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

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

3.2.1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

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.

3.2.2. Топография и ориентирование

3.2.2.1. Топографическая и спортивная карта

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. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

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

Практические занятия

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

3.2.2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие 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.

3.2.2.3. Измерение расстояний

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

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.

3.2.2.4. Способы ориентирования

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

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

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

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

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

3.2.2.6. Соревнования по ориентированию

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3.2.3. Краеведение

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

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

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.

3.2.3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

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.

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

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

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

3.2.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.2.4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

3.2.4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

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

3.2.4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

3.2.4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

3.2.5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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.

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

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.

Тренировка туристов в зимнее время.

Практические занятия

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

3.2.5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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 — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–

кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3.2.5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном 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». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, 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.

3.2.6. Специальная подготовка

3.2.6.1. Снаряжение и конструкция плавсредств

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

Работы по совершенствованию и ремонту плавсредств, личного снаряжения.

3.2.6.2. Общая логия рек, речной поток

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.

3.2.6.3. Техника движения и управления плавсредством

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

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

3.2.6.4. Обеспечение безопасности водного похода

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

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

3.2.6.5. Организация и проведение водного похода 1 категории сложности

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

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

3.2.6.6. Соревнования по водному туризму

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 его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по технике водного туризма.

3.3. Содержание программы. (3–й год обучения)

3.3.1. Туристская подготовка в водном туризме

3.3.1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

3.3.1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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, сушки 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

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.

3.3.1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов,

заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

3.3.1.4. Питание в туристском походе

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

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

3.3.1.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

3.3.1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного

вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

3.3.1.7. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма

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

Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пешеводного) 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

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

3.3.2. Топография и ориентирование

3.3.2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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.

3.3.2.2. Ориентирование в условиях водного похода

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

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

3.3.2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.3.3. Краеведение

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

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

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.

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

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

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.

3.3.4. Обеспечение безопасности

3.3.4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Освоение приемов массажа

3.3.4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

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

3.3.4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

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

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

3.3.5. Общая и специальная физическая подготовка

3.3.5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

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

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.3.5.2. 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 движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3.5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

3.3.6. Специальная подготовка

3.3.6.1. Обеспечение безопасности в водном туризме

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. Грудная обвязка.

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

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

3.3.6.2. Лоция рек, динамика речного потока

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.

3.3.6.3. Техническая подготовка туриста-водника

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

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

3.3.6.4. Тактика водного похода

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

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

3.3.6.5. Организация и проведение соревнований по технике водного туризм

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

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

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

Зачет результатов и подведение итогов.

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

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

Организация поисково-спасательных работ.

Особенности судейства различных видов.

Практические занятия

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

3.3.6.6. Основы судейской подготовки

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

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

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

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

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

3.3.6.7. Основы инструкторской подготовки

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

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

Практические занятия

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

4. Обеспечение программы

*Методическая литература, учебные пособия по организации походов для учащихся, учебно-наглядные пособия, карточки по решению задач туристической направленности, CD -диски

*Развивающие игры

*Набор для туриста

*Экзаменаторы – системы контроля знаний.

*Материально-техническая база: перечень ниже.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии в походе, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращаться вопросам безопасности.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию,

культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Наиболее полно разработаны темы данной программы в учебно-методических пособиях «Детско-юношеский туризм», автор - Константинов Ю.С. и «Водный туризм» - руководитель авторского коллектива Аристова И.Д.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря для обеспечения работы объединения туристов-водников

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|----------|--|---------------|
| 1. | Палатки туристские | Компл. |
| 2. | Плавсредства с веслами | Компл. |
| 3. | Спасательные жилеты | Компл. |
| 4. | Защитные шлемы | Компл. |
| 5. | Спальные мешки | Компл. |
| 6. | Рюкзаки | Компл. |
| 7. | Коврики полиуретановые | Компл. |
| 8. | Радиостанции портативные | 4 шт. |
| 9. | Тенты | Компл. |
| 10. | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |
| 11. | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |
| 12. | Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
| 13. | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) | Компл. |
| 14. | Петли пруссика (веревка 8 мм) | Компл. |
| 15. | Система страховочная | Компл. |
| 16. | Карабин туристский | Компл. |
| 17. | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |

| | | |
|-----|---|------------------------|
| 18. | Курвиметр | 2 шт. |
| 19. | Планшеты для зимнего ориентирования | Компл. |
| 20. | Призмы для ориентирования на местности | Компл. |
| 21. | Компостеры для отметки прохождения КП | Компл. |
| 22. | Секундомер электронный | 2 шт. |
| 23. | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
| 24. | Тонометр | 2 шт. |
| 25. | Ремонтная аптечка | Компл. |
| 26. | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
| 27. | Топор в чехле | 2 шт. |
| 28. | Таганок костровой | 2 шт. |
| 29. | Плитка газовая с запасными баллонами | 1 шт. |
| 30. | Тросик костровой | 1 шт. |
| 31. | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |
| 32. | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 33. | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 34. | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.) | Компл. |
| 35. | Каны (котлы) туристские | 2 компл. |
| 36. | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |
| 37. | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 38. | Фонарь | 4 шт. |
| 39. | Надувной мяч (емкости непотопляемости) | Компл. |
| 40. | Тележка для перевозки байдарок | По кол-ву плав средств |
| 41. | Слайд, видеопроектор | 1 шт. |
| 42. | Экран демонстрационный | 1 шт. |
| 43. | Термометр наружный | 2 шт. |
| 44. | Термометр водный | 2 шт. |
| 45. | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
| 46. | Атласы и определители растений, зверей, птиц | По 1 экз. |
| 47. | Карты топографические учебные | Компл. |

| | | |
|-----|---|--------|
| 48. | Учебные плакаты по видам туризма | Компл. |
| 49. | Спортивные карты | Компл. |
| 50. | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | Компл. |
| 51. | Цифровые носители с учебными материалами | Компл. |

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка результативности (полнота и качество) реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей мониторинга, включающие в себя:

- ❖ развитие умений и навыков членов творческого объединения «Водный туризм»
- ❖ количественные параметры проведенных соревнований по водному туризму
- ❖ количественные параметры занятых призовых мест на соревнованиях разного уровня (городских, областных, российских)
- ❖ результативность участия в городских и областных соревнованиях по технике водного туризма.

1. Мониторинг уровня воспитанности

- ❖ мониторинг воспитания обучающихся
- ❖ определение уровня воспитанности по нравственным знаниям, убеждениям и поведению
- ❖ мониторинг личности члена творческого объединения «Водный туризм».

2. Мониторинг здоровья и здорового образа жизни

- ❖ показатели физического здоровья
- ❖ показатели физической подготовленности
- ❖ показатели травматизма
- ❖ показатели здорового образа жизни.

3. Мониторинг социальной успешности

- ❖ мониторинг результатов изучения интересов, склонностей, мотивов готовности к продолжению образования и трудовой деятельности
- ❖ удовлетворенность обучающихся знаниями, полученными в школе в области подготовки к жизни в семье и обществе
- ❖ проявление правовых знаний и активной жизненной позиции.

Оценка эффективности реализации Программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих целенаправленность

воспитательного процесса, его системный, содержательный и организационный характер, научную обоснованность методов и использование современных технологий воспитательного воздействия, широту охвата объектов воспитания.

❖ Результативность реализации программы измеряется степенью инструкторской подготовленности членов творческого объединения «Водный туризм» и стремлением их к выполнению своего гражданского долга во всем многообразии форм его проявления, умения и желания сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в дело процветания Отечества.

В результате реализации программы должны произойти следующие изменения в образе ребёнка: воспитанники понимают, что жизнь и здоровье - самое важное из жизненных ценностей;

изменяются **качества воспитанника**: возникает стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение применять свои знания, помогать людям в трудных туристических ситуациях, умение правильно ориентироваться в опасных ситуациях на природе, сознательное следование нормам и правилам в походе, готовность к самосовершенствованию; знание основ туризма; уважение государственных законов и правил; самостоятельность и организованность в опасных ситуациях; умение ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

Оценка и контроль результатов

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

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве

младших инструкторов, стажеров руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно - тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

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

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням :

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

6. Информационные источники

Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.

Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.

Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.

Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д.Аристова.- М.: Физкультура и спорт, 1963.

Водный туризм /Сост. Григорьев В.Н.- М.: 1990.

Водные маршруты СССР. Азиатская часть. / Коллектив авторов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

Григорьев В.Н. Снаряжение туриста-водника. – М.: Профиздат, 1986.

Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма.-

М.:ФЦДЮТиК, 2004.

Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Квадригин Ф. На байдарке. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран.- Альм. «Ветер странствий».- Вып. 15.-М.: Физкультура и спорт, 1980.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.).- М.:ФЦДЮТиК, 2008.

Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.

Коструб.А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.

Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.

Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для

учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.

Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М.:Физкультура и спорт, 1981.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.

Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ЦРИБ «Турист». – М.: 1976.

Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.- М.:ЦДЮТиК, 2001.

Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.

Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть СССР.- М.: Физкультура и спорт, 1973.

Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.

Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам Средней России. – Серия книг. 2004.

Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник.- М.: Советский спорт, 2008.

Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

«Ветер странствий». Газета для любителей путешествий. Издатель – С.В.Менделевич.

Вестник детско-юношеского туризма и краеведения: информационно-методическое ежеквартальное издание. – М.: ФЦДЮТиК, 1993-2009 гг.

«Турист». Международный иллюстрированный журнал. Основан в 1929 году.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ДЕТЕЙ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
10. Кричевский Р.Л. , Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.-СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
17. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» - М. «Педагогика» 1989.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
21. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.
22. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

**Календарно-учебный график
Тематическое планирование**

(1–й год обучения)

| № п/п | Тема | Дата проведения | Количество часов | | |
|-------|---|-----------------|------------------|--------|----------------------|
| | | | всего часов | теория | практические занятия |
| 1 | Основы туристской подготовки | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | сентябрь | 1 | 1 | — |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | сентябрь | 1 | 1 | — |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение | сентябрь | 6 | 2 | 4 |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | октябрь | 6 | 2 | 4 |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | октябрь | 4 | 1 | 3 |
| 1.6. | Питание в туристском походе | октябрь | 6 | 2 | 4 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | октябрь | 4 | 2 | 2 |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | ноябрь | 4 | 1 | 3 |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | ноябрь | 6 | 2 | 4 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования | ноябрь | 4 | 1 | 3 |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | декабрь | 4 | 1 | 3 |
| | | | 46 | 16 | 30 |
| 2. | Топография и ориентирование | | | | |
| 2.1. | Понятие топографической спортивной карте | декабрь | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|-----------|---|------------------|----|----|----|
| 2.2. | Условные знаки | декабрь | 4 | 1 | 3 |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | декабрь | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | декабрь - январь | 4 | 2 | 2 |
| 2.5. | Измерение расстояний | январь | 3 | 1 | 2 |
| 2.6. | Способы ориентирования | январь | 4 | 2 | 2 |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | январь | 3 | 1 | 2 |
| | | | 24 | 10 | 14 |
| 3. | Краеведение | | | | |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | январь - февраль | 6 | 2 | 4 |
| 3.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | февраль | 6 | 2 | 4 |
| 3.3. | Изучение района путешествия | февраль | 4 | 1 | 3 |
| 3.4. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | февраль | 4 | 1 | 3 |
| | | | 20 | 6 | 14 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | март | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | март | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | март | 4 | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы | март | 6 | 2 | 4 |

| | | | | | |
|-----------|---|---------------|-----|----|-----|
| | транспортировки пострадавшего | | | | |
| | | | 14 | 6 | 8 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | март | 1 | 1 | — |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | март - апрель | 3 | 1 | 2 |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | апрель-май | 16 | 1 | 15 |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | май | 20 | 1 | 19 |
| | | | 40 | 4 | 36 |
| | ИТОГО за период обучения: | | 144 | 42 | 102 |

Зачетный степенной поход вне сетки часов

Тематическое планирование

(2-й год обучения)

| П№ п/п | Тема | Дата проведения | Количество часов | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|--------|----------------------|
| | | | всего часов | теория | практические занятия |
| | Основы туристской подготовки | | | | |
| 1 | Туристские путешествия. История развития туризма | сентябрь | 1 | 1 | — |
| 2 | Личное и групповое туристское снаряжение | сентябрь | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | сентябрь | 5 | 1 | 4 |
| | Подготовка к походу, | октябрь | 5 | 1 | 4 |

| | | | | | |
|----|--|------------------|----|----|----|
| 4 | путешествию | | | | |
| 5 | Питание в туристском походе | октябрь | 5 | 1 | 4 |
| 6 | Туристские должности в группе | октябрь | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Техника и тактика в туристском походе | октябрь | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | октябрь - ноябрь | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | ноябрь | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Действие группы в аварийных ситуациях | ноябрь | 5 | 2 | 3 |
| 11 | Подведение итогов туристского путешествия | ноябрь | 1 | 1 | - |
| | | | 40 | 12 | 28 |
| | Топография и ориентирование | | | | |
| 1 | Топографическая и спортивная карта | ноябрь | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Компас, работа с компасом | ноябрь | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Измерение расстояний | декабрь | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Способы ориентирования | декабрь | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | декабрь | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Соревнования по ориентированию | декабрь | 2 | 1 | 1 |
| | | | 17 | 6 | 11 |
| | Краеведение | | | | |
| 1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | декабрь | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Изучение района путешествия | декабрь - январь | 4 | — | 4 |
| | Общественно полезная работа | январь | 4 | 1 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|------------------|----|---|----|
| 3 | в путешествии, охрана природы и памятников культуры | | | | |
| | | | 12 | 2 | 10 |
| | Основы гигиены, первая доврачебная помощь | | | | |
| 1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | январь | 1 | 1 | - |
| 2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | январь | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | январь - февраль | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Приемы транспортировки пострадавшего | февраль | 3 | 1 | 2 |
| | | | 13 | 5 | 8 |
| | Общая и специальная физическая подготовка | | | | |
| 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | февраль | 1 | 1 | - |
| 2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | февраль | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка | февраль - март | 16 | - | 16 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | март | 9 | - | 9 |
| | | | 29 | 2 | 27 |
| | Специальная подготовка | | | | |
| 1 | Снаряжение и конструкция плавсредств | март | 5 | 1 | 4 |
| 2 | Общая логия рек, речной поток | март | 1 | 1 | — |
| 3 | Техника движения и управления плавсредством | март - апрель | 9 | 1 | 8 |
| 4 | Обеспечение безопасности водного похода | апрель-май | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Организация и проведение водного похода 1 | май | 9 | 1 | 8 |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|-----|----|-----|
| | категории сложности | | | | |
| 6 | Соревнования по водному туризму | май | 4 | 1 | 3 |
| | | | 33 | 6 | 27 |
| | ИТОГО за период обучения: | | 144 | 38 | 106 |

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

Тематическое планирование

(3–й год обучения)

| п№ п/п | Тема | Дата проведения | Количество часов | | |
|-----------|--|--------------------|------------------|--------|----------------------|
| | | | всего | теория | практические занятия |
| | <i>Туристская подготовка в водном туризме</i> | | | | |
| 1 | Личное и групповое туристское снаряжение | сентябрь | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | сентябрь - октябрь | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Подготовка к походу, путешествию | октябрь | 7 | 1 | 6 |
| 4 | Питание в туристском походе | октябрь | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | октябрь-ноябрь | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Подведение итогов туристского путешествия | ноябрь | 4 | — | 4 |
| 7 | Особенности других видов туризма | декабрь | 4 | 2 | 2 |
| | | | 42 | 10 | 32 |
| | <i>Топография и ориентирование</i> | | | | |
| 1 | Топографическая и спортивная карта | декабрь | 5 | 1 | 4 |
| | Ориентирование в сложных | декабрь | 5 | 1 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|----------------|----|---|----|
| 2 | условиях | | | | |
| | Соревнования по ориентированию | декабрь | 2 | 1 | 1 |
| | | | 12 | 3 | 9 |
| | Краеведение | | | | |
| 1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | январь | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и па памятников культуры | январь | 6 | 2 | 4 |
| | | | 10 | 4 | 6 |
| | Обеспечение безопасности | | | | |
| 1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | январь | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | январь-февраль | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, ранс транспортировка пострадавшего | февраль | 8 | 2 | 6 |
| | | | 16 | 4 | 12 |
| | Общая и специальная физическая подготовка | | | | |
| 1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | февраль | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | февраль-март | 10 | — | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | март-апрель | 15 | — | 15 |
| | | | 28 | 1 | 27 |
| | Специальная подготовка | | | | |
| 1 | Обеспечение безопасности в водном туризме | апрель | 6 | 2 | 4 |
| | Лоция рек, динамика речного | апрель | 1 | 1 | - |

| | | | | | |
|---|--|--------|-----|----------------------------|-----|
| 2 | потока | | | | |
| 3 | Техническая подготовка туриста-водника | апрель | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Тактика проведения водного похода | апрель | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Организация и проведение соревнований по технике водного туризма | май | 6 | 2 | 4 |
| 6 | Основы судейской подготовки | май | 6 | 2 | 4 |
| 7 | Основы инструкторской подготовки | май | 4 | 2 | 2 |
| | | | 34 | 12 | 22 |
| | <i>Факультативные занятия:</i> | | | | |
| | фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д. | май | 2 | по усмотрению руководителя | |
| | ИТОГО за период обучения: | | 144 | 34 | 110 |

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