

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована
Методическим советом
Протокол
От «03» 09 20 18 г. №



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юные туристы - спелеологи»
туристско-краеведческой направленности**

для детей 10 - 14 лет
срок реализации: 2 года

Составитель:
Желтов А.А., педагог
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спелеологи» является модифицированной (адаптированной). Основана на типовой программе «Юные туристы-спелеологи», авторы С.Н. Талызов, Ю.С. Константинов, 2005 год.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Программа предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в творческих объединениях «Юные туристы-спелеологи».

Спелеология — комплексная наука, занимающаяся всесторонним исследованием и изучением природных подземных пространств (пещер), их происхождение, эволюцию, возраст, морфологию, минералы, вмещающие породы, органический мир (подземные экосистемы), остатки древней материальной культуры, а также вопросы современного практического использования пещер. Посещение пещер со спортивной или познавательной целью относится к спелеотуризму.

Актуальность. Туристско-краеведческая и спелеологическая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребёнка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории, культуры, традиции родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна программы состоит в том, что содержание учебного курса разработано с учётом местных, региональных условий и особенностей. Освоив данный учебный курс, учащиеся приобретут основные знания о своём крае, его истории, культурных достопримечательностях, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи, основ инструкторской деятельности в своём творческом объединении. Приобретут опыт участия в туристских слётах, соревнованиях и туристско-краеведческих путешествиях, экскурсиях. Освоение материала идет последовательно, но каждая степень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения, и навыки, закрепляет их на более высоком уровне.

Педагогическая целесообразность. В услугах, предоставляемой учреждениями дополнительного образования, ведущую роль играют отношения творческого содружества учащихся и педагогов, а отношения развивающего товарищеского обучения – вспомогательную, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений учащегося и педагога позволяет преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, свойственный школе, повышая тем самым статус учреждения дополнительного образования и личностный потенциал учащихся. Особое значение уделяется здоровьесберегающей технологии.

Цели:

- Овладение техникой туризма, спелеологическими навыками, основами краеведения;

Задачи:

- Укрепление здоровья детей через активные занятия туризмом.
- обучать основам пешеходного, спелеотуризма и лыжного туризма;
- формировать умения и навыки обустройства бивака, работы со спелеоснаряжением при прохождении пещер;

- формировать представления о правилах поведения в природной среде во время походов, прогулок, экскурсий;
- воспитывать самостоятельность ребенка в условиях туристического быта.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст детей: 10 – 14 лет.

Отличительные особенности программы. Содержание учебного курса разработано в соответствии с типовой программой «Юные туристы-спелеологи» с изменением количества тем и часов. В содержание учебного курса 1 года обучения введен раздел «Туристская самодеятельная песня» 4 часа (песня является одним из конкурсов туристического слета); «Спелеологическая подготовка» 18 часов (основан на разделе «Спелеологическая подготовка»). В содержание учебного курса 2 года обучения введен раздел «Туристская самодеятельная песня» 6 часов (песня является одним из конкурсов туристического слета); «Спелеологическая подготовка» 30 часов (основан на разделе «Спелеологическая подготовка»). Введение данных разделов обосновано необходимостью участия учащихся в турслетах и походах, в программе которых присутствует данное тематическое содержание.

Количественный состав учащихся в группах:

1 год: 18-20 человек; 2 год: 18-20 человек.

Занятия проводятся:

1 год – 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с переменной 10 минут); 2 год – 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тематический, календарно-тематический планы рассчитаны:

Всего часов:

1 год – 144 часов, теоретических: 52 час.,

практических: 92 час.

2 год – 216 часов, теоретических: 58 час.

практических: 158 час.

Используемые методы и приемы: на занятиях предполагается использование различных методов и приемов обучения: здоровьесберегающие, технология использования в обучении игровых методов, проблемное обучение, информационно-коммуникативные. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Программа предлагает использование традиционных (беседа, экскурсия, учебная игра) так и нетрадиционных форм занятий (занятия - соревнования, конкурсы, турниры, викторины, показ фильмов, презентация).

Учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, парке и т.д.), в помещении. В период каникул занятия могут проводиться по дополнительному расписанию.

Основные формы контроля: фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование, проведение викторин, а также нетрадиционные формы контроля (соревнования, конкурсы, турниры).

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, конкурсы, слет, соревнование.

Ожидаемый результат

знать	уметь
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основные требования к месту привала и бивака; • требования, предъявляемые к турснаряжению; • приемы страховки и самостраховки; • правила оказания первой доврачебной помощи; • основные правила поведения на природе; • правила техники безопасности на занятиях и в походе; 	<ul style="list-style-type: none"> • планировать место бивака и организовывать бивачные работы; • готовить на костре качественную пищу; • укладывать рюкзак; • наводить переправы и преодолевать препятствия; • использовать специальное снаряжение; • выбирать пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа; • применять медицинские препараты; • оказывать первую доврачебную помощь; • ходить в туристском строю, соблюдая технику и порядок движения;
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • психологические аспекты взаимоотношений в группе; • характеристику туристических возможностей родного края; • тактические приемы ориентирования; • приемы скалолазания; • карстовые явления; • факторы формирования пещер; • виды и приемы страховки; • элементы лыжной техники; • туристские песни разных авторов. 	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные препятствия в спелеопоходах; • передвигаться в карстовых районах и в пещерах; • грамотно осуществлять спуск и подъем по вертикальным перилам; • прокладывать и описывать маршрут по карте; • ориентироваться на открытой местности; • передвигаться на лыжах; • исполнять туристские песни.

Учебно–тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Основы туристской подготовки	52	16	36
1.1.	Виды туризма. Туристское снаряжение.	6	4	2
1.2.	О правилах передвижения в походе.	6	4	2
1.3.	Туристическая техника. Основные этапы туристической техники и правила их прохождения.	30	-	30
1.4.	Понятие туристического быта.	10	8	2
2.	Топография и ориентирование	24	8	16
2.1.	Виды карт. Условные знаки.	6	4	2
2.2.	Ориентирование. Виды и способы ориентирования.	18	4	14
3.	Спелеологическая подготовка	18	14	4
3.1	Особенности спелеотуризма. Спелеоснащение.	6	6	-
3.2.	Карстовые явления. Вторичные образования в пещерах.	8	8	-
3.3.	Использование специального снаряжения.	4	-	4
4.	Краеведение	6	4	2
4.1.	Обзор туристических спелеообъектов Хакасии.	4	2	2
4.2	Нормативные документы по охране природы.	2	2	-
5	Туристская самодеятельная песня	4	-	4
5.1.	Знакомство с творчеством бардов (Ю. Визбор, О.Митяев).	4	-	4
6.	Общая и специальная физическая подготовка	32	4	28
6.1.	Лыжная подготовка.	32	4	28
7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	6	2
7.1.	Набор медикаментов в походной медицинской аптечке.	2	2	-
7.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	4	2
	Итого:	144	52	92

Учебно–тематический план
2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Основы туристской подготовки	24	8	16
1.1.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	24	8	16
2.	Спелеологическая подготовка	20	2	18
2.1.	Работа со специальным снаряжением. Организация страховки.	20	2	18
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22
3.1.	Тактические приемы спортивного ориентирования	18	2	16
3.2.	Парковое ориентирование.	6	-	6
4.	Основы туристской подготовки	14	14	-
4.1.	Обеспечение безопасности в туризме.	6	6	-
4.2.	Техника и тактика в туристском спелеопоходе	8	8	-
5.	Краеведение	14	6	8
5.1.	Спелеотуристические возможности родного края.	6	2	4
5.2.	Охрана природы в подземных полостях	6	2	4
5.3.	История родного города.	2	2	-
6.	Туристская самодеятельная песня	6	-	6
6.1.	Знакомство с творчеством бардов	6	-	6
7.	Спелеологическая подготовка	10	10	-
7.1.	Формирование карстовых полостей	4	4	-
7.2.	Организация и техника спуска в карстовые полости	6	6	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка	36	4	32
8.1.	Лыжная подготовка (подъемы, спуски, торможения)	36	4	32
9.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	10	6
9.1.	Личная гигиена туриста и профилактика заболеваний.	2	2	-
9.2.	Набор медикаментов в походной мед. аптечке.	6	4	2
9.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
9.4.	Способы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
10.	Основы туристской подготовки	26	-	26
10.1.	Туристическая техника. Основные этапы туристической техники и правила их прохождения.	26	-	26
11.	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	24
11.1.	Ориентирование	26	2	24
	Итого	216	58	158

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки (52 часа)

Тема 1.1. Виды туризма. Туристское снаряжение.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

Укладка рюкзаков.

Практика:

- укладка рюкзаков;
- комплектование личного и общественного снаряжения;
- работа со снаряжением, уход за ним, ремонт.

Тема 1.2. О правилах передвижения в походе.

Порядок движения на маршруте. Туристский строй.

Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Техника движения по дорогам, тропам, на пересеченной местности.

Дисциплина на занятиях и в походах – основа безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий на маршруте.

Практика:

- выполнение теста «Порядок движения на маршруте»;
- отработка техники преодоления естественных препятствий.

Тема 1.3. Туристическая техника. Основные этапы туристической техники и правила их прохождения.

Знакомство с индивидуальной страховочной системой. Преодоление туристской полосы препятствий. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Подготовка личного снаряжения к походу. Походная посуда для приготовления пищи. Типы костров. Правила разведения костра, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Организация питания в походе. Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе: бутербродное и с приготовлением горячих блюд. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Должности в группе постоянные и временные.

Практика:

- одевание индивидуальной страховочной системы;
- преодоление навесной переправы;
- преодоление маятниковой переправы;
- переправа по заболоченному участку с использованием кладей и жердей;
- спуск, подъем по склону, траверс склона;
- укладка рюкзака;
- организация бивачных работ в походных условиях;
- приготовление пищи в походных условиях.

Тема 1.4. Понятие туристического быта.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение ремонтного набора. Правила хранения и переноски колющих, режущих предметов.

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

Выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила

разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, разжигании костра. Должности в группе постоянные и временные.

Практика:

- установка палатки;
- составление меню, списка продуктов;
- выполнение теста «Костры».

Раздел 2. Топография и ориентирование (24 часа)

Тема 2.1. Виды карт. Условные знаки.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Цветовая классификация условных знаков.

Практика:

- упражнения на запоминание условных знаков;
- топографический диктант.

Тема 2.2. Ориентирование. Виды и способы ориентирования.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Их характеристика.

Практика:

- действия с компасом: взятие азимута, движение по азимуту;
- ориентирование карты;
- определение сторон горизонта;
- движение по легенде на местности;
- движение по азимуту на местности;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору.

Раздел 3. Спелеологическая подготовка (18 часов)

Тема 3.1. Особенности спелеотуризма. Спелеооснащение.

Спелеология – наука о всестороннем изучении пещер. Особенности спелеотуризма. Спелеооснащение. Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры и т.д.), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды. Подготовка к спелеопоходу. Проверка и зарядка фонарей, подготовка запасного комплекта батареек. Подготовка и проверка веревок, ИСС, спусковых и подъемных устройств. Правила поведения и техника безопасности при прохождении пещер.

Тема 3.2. Карстовые явления. Вторичные образования в пещерах.

Понятие о карсте. Образование и развитие пещер и шахт, коррозионно-нивальные колодцы и шахты, вскрытые и коррозионные пещеры. Понятие о возрасте пещер. Классификация различных образований. Капельные формы. Натечные формы. Почковидные образования. Кристаллизационные формы. Сведения о пещерах по литературным и опросным данным.

Тема 3.3. Использование специального снаряжения.

Особенности спелеотуризма. Снаряжение спелеолога. Выполнение спусков по вертикальным перилам с использованием «восьмерки». Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, карабины, веревки и т.д.).

Практика:

- одевание индивидуальной страховочной системы;
- спуск по вертикальным перилам.

Раздел 4. Краеведение (6 часов)

Тема 4.1. Обзор туристических спелеообъектов Хакасии.

Тема 4.2. Нормативные документы по охране природы.

Обзор наиболее интересных мест для проведения походов и экскурсий. «Путешествие» по карте Хакасии. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Литература о крае и источники устной информации о нем (краеведы, старожилы и др.).

Обзор туристических спелеообъектов Хакасии.

«Путешествие» по карте города Черногорска. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Изучение краеведческой литературы.

Практика:

- выполнение заданий на нахождение значимых городских объектов.

Раздел 5. Туристская самодеятельная песня (4 часа)

Тема 5.1. Знакомство с творчеством бардов (Ю.Визбор, О. Митяев).

Знакомство с творчеством известных бардов. Изучение литературы и подготовка сообщений о личной жизни и творчестве Ю. Визбора, О. Митяева. Исполнение их песен под аккомпанемент гитары.

Практика:

- разучивание песен известных бардов.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (32 часа)

Тема 6.1. Лыжная подготовка.

Основные элементы лыжной техники. Комплектование лыжного набора, правила ухода за лыжами. Правила техники безопасности при движении на лыжах.

Правила поведения во время занятий на лыжах. Обзор лыжных ходов и техника их выполнения. Разучивание одновременных лыжных ходов. Повороты на месте вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Практика:

- выполнение лыжных ходов;
- выполнение поворотов на месте.

Раздел 7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

Тема 7.1. Набор медикаментов в походной медицинской аптечке.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Формирование походной аптечки с учетом численности группы, сезона и продолжительности похода.

Тема 7.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях. Использование подручных средств. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Сроки наложения жгута в зависимости от времени года.

Практика:

- выполнение теста «Походная медицинская аптечка»;
- формирование аптечки;
- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;
- наложение повязок, бинтование ран.

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки (24 часа)

Тема 1.1. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Назначение привалов и биваков. Требования к их расположению и санитарные правила. Привалы и ночлеги. Устройство бивака: выбор места и планировка, работа группы на биваке, установка палаток, размещение вещей в них. Организация костровища и дровяного склада. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Заготовка дров. Оборудование кухни. Питание в турпоходе. Выполнение обязанностей по должностям во время похода. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристической бани.

Практика:

- установка палаток;
- выполнение бивачных работ;
- приготовление пищи на костре;
- заготовка дров;

Раздел 2. Спелеологическая подготовка (20 часов)

Тема 2.1. Работа со специальным снаряжением. Организация страховки.

Виды и приемы страховки. Выбор места для страховки. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, жумары, кроль, крючья скальные и ледовые, каталка и т.д. Спуск по вертикальным перилам на восьмерке, инваре, лепестке, решетке. Подъем по вертикальным перилам на жумаре, кроле.

Практика:

- спуски и подъемы по вертикальным перилам;
- организация групповой страховки и самостраховки.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 часов)

Тема 3.1. Тактические приемы спортивного ориентирования.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности. Прокладка и описание маршрута. Тактика выбора пути. Ориентирование на открытой местности. Движение по азимуту на открытой местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Практика:

- выполнение теста «Рельеф»;
- чтение рельефа на различных картах;
- ориентирование на местности;
- прокладка и описание маршрута по картам.

Тема 3.2. Парковое ориентирование.

Ориентирование на открытой местности (в парке). Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Практика:

- чтение рельефа на различных картах;
- ориентирование на местности;
- прокладка и описание маршрута по картам.

Раздел 4. Основы туристской подготовки (14 часа)

Тема 4.1. Обеспечение безопасности в туризме.

Обеспечение безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях. Правила безопасности при исследовании вертикальных карстовых полостей (подготовка снаряжения, организация верхней страховки, обязанности страхующего, проверка загазованности пещеры и возможности камнепадов).

Тема 4.2. Техника и тактика в туристском спелеопоходе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные, кольцевые. Радиальные выходы. Дневка. Заброска продуктов и переноска «челноком». Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различного характера, скалам. Правила передвижения в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Тактика передвижения в карстовом районе и в пещерах. Зависимость тактики от задачи исследования карстовой полости.

Практика:

- обсуждение и анализ аварийных ситуаций в походе.

Раздел 5. Краеведение (14 часов)

Тема 5.1. Спелеотуристические возможности родного края

Обзор туристических объектов Хакасии. Основные районы карстовых явлений в родном крае.

Тема 5.2. Природоохранная деятельность туристов.

Природоохранная деятельность туристов. Пропаганда охраны природы. Правила сбора реликтового материала. Охрана памятников истории и культуры. Изучение краеведческой литературы. Изготовление экологических щитов. Подготовка творческой работы.

Тема 5.3. История родного города.

История города, памятные события, происходившие на его территории, знаменитые земляки.

Практика:

- изучение краеведческой литературы;
- подготовка творческой работы;
- изготовление экологических щитов.

Раздел 6. Туристская самодеятельная песня (6 часов)

Тема 6.1. Знакомство с творчеством бардов.

Знакомство с творчеством известных бардов. Исполнение их песен под аккомпанемент гитары.

Практика:

- разучивание и исполнение песен под аккомпанемент гитары.

Раздел 7. Спелеологическая подготовка (10 часов)

Тема 7.1. Формирование карстовых полостей.

Факторы формирования карстовых полостей. Трудности пребывания под землей. Процесс создания пещер.

Тема 7.2. Организация и техника спуска в карстовые полости.

Обеспечение безопасности при прохождении пещер. Преодоление естественных препятствий.

Подготовка к спуску в карстовую полость.

Практика:

- составление графика штурма пещеры;

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка (36 часов)

Тема 8.1. Лыжная подготовка (подъемы, спуски, торможения)

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней 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. Преодоление естественных препятствий (бревна, канавы) на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Бег по лыжне различными ходами. Коньковый ход.

Практика:

- формирование индивидуального лыжного комплекта;
- тропление лыжни;
- выполнение поворотов, спусков, подъемов, торможений на лыжах;
- выполнение лыжных ходов;
- преодоление препятствий на лыжах.

Раздел 9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)

Тема 9.1. Личная гигиена туриста и профилактика заболеваний.

Правила личной гигиены. Рациональный режим дня и питания. Меры по предупреждению заболеваний.

Тема 9.2. Набор медикаментов в походной медицинской аптечке.

Медицинская походная аптечка. Назначение препаратов в медицинской аптечке. Формирование медицинской аптечки в зависимости от численности группы, сезона и продолжительности похода. Применение лекарственных растений.

Практика:

- формирование медицинской аптечки;
- выполнение теста «Лекарственные растения».

Тема 9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Переломы, вывихи, растяжения. Первая доврачебная помощь.

Помощь при отравлениях, тепловых и солнечных ударах. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Практика:

- наложение шин и бинтование ран.

Тема 9.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от места повреждения. Изготовление носилок из подручных средств.

Практика:

- изготовление носилок;
- демонстрация способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 10. Основы туристской подготовки (26 часа)

Тема 10.1. Туристическая техника. Основные этапы туристической техники и правила их прохождения.

Индивидуальная страховочная система. Одевание на время, вязание блокировки. Основные этапы туристической техники и правила их прохождения. Вязание узлов (проводник, восьмерка, двойной проводник, пчелка, прямой, брамшкотовый, академический, ткацкий, встречный, грепвайн). Вязание узлов одним концом. Вязание узлов на время. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: наведение и прохождение навесной, параллельной и маятниковой переправ. Спуск, подъем и траверс склона. Организация групповой и индивидуальной страховки.

Практика:

- одевание обвязки;
- вязание блокировки;
- вязание узлов;
- маркировка веревок;
- наведение переправ
- организация страховки-сопровождения.

Раздел 11. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

Тема 11.1. Ориентирование.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности. Прокладка и описание маршрута. Тактика выбора пути. Ориентирование на открытой местности. Движение по азимуту на открытой местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры, бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Практика:

- взятие азимута на предмет, движение по азимуту;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по маркированной трассе;
- азимутальное ориентирование.

Методическое обеспечение

Учебно—дидактический материал

Тесты, анкеты:

- 1.Тест «Порядок движения на маршруте»
- 2.Тест «Техника безопасности при прохождении пещер»
- 3.Тест «Масштаб»
- 5.Тест «Преодоление естественных препятствий»
- 6.Тест «Лыжная подготовка»
- 7.Тест «Походная медицинская аптечка»
- 8.Тест «Костер»
- 9.Тест «Костры»
- 10.Тест «Спелеология»
- 11.Тест «Лыжная техника»
- 14.Тест «Спелеоподготовка»
- 15.Тест «Естественные препятствия»
- 16.Тест-практикум «Узлы»

Таблицы, стенды:

- 1.Таблица «Виды туризма»
- 2.Таблица «Личное и групповое снаряжение»
- 3.Таблица «Виды ориентирования»
- 4.Таблица «Снаряжение спелеолога»
- 5.Таблица «Классификация маршрутов»
- 6.Таблица «Лекарственные растения»
- 7.Стенд «Тайны узлов»

Карточки с заданием к темам:

- 1.Компас
- 2.Стороны горизонта
- 3.Азимут
- 4.Масштаб
- 5.Должности в группе
- 6.Питание в походе
- 7.Элементы рельефа
- 8.Оказание первой доврачебной помощи
- 9.Топографические знаки

Рисунки:

- 1.Рисунки видов палаток
- 2.Рисунок устройства палатки
- 3.Рисунки видов временных жилищ
- 4.Рисунки видов костров
- 5.Рисунки обустройства биваков
- 6.Рисунки видов и приемов страховки
- 7.Рисунки препятствий в пещерах
- 8.Рисунки элементов лыжной техники
- 9.Рисунки способов переноски пострадавшего
- 10.Рисунки видов носилок
- 11.Рисунки видов переломов
- 12.Изображения рельефа

Карты, схемы:

1. Спортивные карты
2. Топографические карты
3. Карта г. Черногорска
4. Карта Хакасии
5. Карта Красноярского края
6. Карта - схема горной местности

Видеоматериалы:

1. учебный фильм "Специальная туристская подготовка"
2. Видеосюжет «Озера Хакасии»
3. Видеосюжет «Ергаки»
4. Видеофильм «Природа Хакасии»
5. Видеосюжет «Ивановские озера»
6. Видеофильм « Хакасия» (Клуб кинопутешествий)
7. Видеосюжет « Бородинская пещера»
8. Видеосюжет « Наскальные рисунки»
9. Видеосюжет «Кампашка»
10. Видеосюжет «Движение на маршруте в походе»
11. Видеосюжет «Техника скалолазания»

Материально-техническое оснащение (туристское снаряжение)

1. Карабин	20 шт.
2. Туристская обвязка	6 шт.
3. Спальник	15 шт.
4. Рюкзак	12 шт.
5. Палатка	3 шт.
6. Костровое оборудование	1 шт.
7. Компас	10 шт.
8. Туристский коврик	12 шт.
9. Жумар	2 шт.
10. Спусковое устройство	2 шт.
11. Основная веревка	2 шт.
12. Вспомогательная веревка	1 шт.
13. Компостер	8 шт.
14. Репшнур	15 шт.
15. Печка туристская	1 шт.

Для проведения учебно–тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Спелеологическая подготовка» используется туристическое снаряжение МБОУ ДО «Станция юных туристов»: палатка, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, основная верёвка, вспомогательная верёвка, репшнур, компас, лыжи.

Рекомендуемая литература

1. Акулов А. Хакасия, путеводитель. - М:Авангард, 2003
2. Государственный природный заповедник Столбы: научно-популярное издание/ сост. Юшкова С. – Красноярск, 2016
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
6. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003. Кон
7. Красная книга России том 4, Животные, растения и грибы Красноярского края – Красноярск, 2016
8. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
9. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Памятники истории и культуры Заповедной России - М., 2016
11. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007
12. Туризм и социально- экономическое развитие территории: материалы научно- практической конференции. – Шушенское, 2003
13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Лобачева С.И., Жиренко О.Е. Справочник вожатого. М.: «ВАКО», 2007.
2. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристские старты). Волгоград: Учитель, 2010.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожатых. М.: Гуманитарный издательский центр, 1999.
4. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. М.: «Физкультура и спорт», 1988
5. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. – М.: «Сов. Россия», 1984.
6. Фролов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. М., 2005.

Электронные книги:

1. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. 2010
2. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
4. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
5. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
6. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.
7. www.refer19.ucoz.ru (о пещерах).