

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована
Методическим советом
Протокол
От «03» 09 2018 г. № 1



Утверждаю:
Директор УБОУ ДО
«Станция юных туристов»
Г.С. Клименко
« 05 » 2018 г.

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

для детей 10 - 14 лет
срок реализации: 3 года

Составитель:
Желтов А.А., педагог
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-экологи» является адаптированной. Основана на типовой программе «Юные туристы-экологи» автор Самарина И.А. (2005г.) и рекомендованной программе «Спортивный туризм: туристическое многоборье» автор Смирнов Д.В.(2003г.).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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»
- Дополнительная 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 объединении «Юные туристы-экологи».

Экология это наука о взаимодействиях живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой. Термин впервые предложил немецкий биолог Эрнст Геккель в 1866 году в книге «Общая морфология организмов». Экология как наука направлена на понимание функционирования экосистем, взаимоотношений видов живых существ с их окружающей средой, условий развития и равновесия таких систем. Отношения между человеком и природой также могут быть предметом изучения экологии.

Актуальность: В условиях современной экологической ситуации важна экологизация всей системы образования и воспитания подрастающего поколения. Одним из важнейших принципов экологического образования считается принцип непрерывности – взаимосвязанный процесс обучения, воспитания и развития человека на протяжении всей его жизни. Сейчас, когда планета вступила в эпоху экологического кризиса, жизнь ставит перед педагогом задачу развития личности ребёнка, как непрерывный процесс. Проблема личностного развития ребёнка, как единого целостного процесса может быть реализована через экологическое воспитание и образование. И это возможно лишь при условии, если содержание учебного курса способствует развитию общечеловеческих и экологических ценностей, активизацию познавательной деятельности, на принятие личного участия в решении экологических проблем.

Новизна: заключается в её комплексном характере, соединении туризма, спортивного ориентирования, экологии и краеведения.

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. Определяется социальной значимостью и способствует разностороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению всего организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развития интереса и потребности к изучению природы своего края, через здоровьесберегающие, лично – ориентированные, информационно- коммуникативные, игровые технологии.

Цели:

- Формирование основных знаний пешеходного, лыжного туризма и практических умений, навыков экологической деятельности.
- Расширение кругозора и углубление знаний детей об окружающем мире.

Задачи:

- обучать основам экологии, техники пешеходного, лыжного туризма;
- проводить наблюдения в природе, выявлять экологически неблагополучные объекты;
- формировать умения провести экологические акции;
- проводить природоохранные мероприятия в походах, соревнованиях;
- обучать приемам организации быта в походах;
- способствовать воспитанию самостоятельности учащихся в условиях туристического быта.

Сроки реализации программы: 3 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст учащихся: 10-14 лет.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, программа способствует приобретению учащимися знаний: о физической культуре и спорту; экологических навыках в походе, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения. Все занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки.

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой, с изменением часов. В содержание учебного курса 1 и 2 года обучения внесен такой раздел как «Туристическая самодеятельная песня», что обосновано необходимостью изучения для участия учащихся в туристических и экологических слетах. На 2 году обучения в программу введены разделы: 4 «Основы медико-санитарной подготовки»; 5 «Туристское многоборье»; взятые из программы «Спортивный туризм: туристическое многоборье» данные темы необходимы для изучения при проведении походов.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки. На 2-3 годах обучения большее время отводится практическим занятиям. Учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия формируют аналитико-практические способы мышления, развивают умения и навыки самостоятельной туристско-краеведческой работы, самореализации в детском коллективе, взаимодействия с социумом. Практические занятия проводятся на местности (стадионе, парке, территории СЮТур, территории школы), во время проведения туристских мероприятий, походов, туристско-краеведческих экскурсий. При проведении практических занятий используется туристское снаряжение СЮТур.

Количественный состав учащихся в группах:

1-й год обучения: 18 человек;

2 -й год обучения 15 человек;

3-й год: - 12 человек.

Занятия проводятся:

1 год: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.); 2-3 год: 3 раза в неделю по 2 часа(по 45 мин., с перерывом 10 мин.)

Учебно-тематический план рассчитан:

1-й год: 144 часов, в том числе теоретических - 40 часов, практических – 104 часа.

2-й год: 216 часов, в том числе теоретических – 42 часа, практических – 174 часа.

3-й год: 216 часов, в том числе теоретических - 32 часа, практических – 184 часа.

На занятиях предполагается использование различных методов и приемов обучения: объяснительно-иллюстративный метод (наглядные материалы, демонстрационные материалы, видеоматериалы);

исследовательско- поисковый метод (записи воспоминаний, интервьюирование, краеведческие наблюдения, участие в разработке краеведческих экскурсий, самостоятельный поиск литературы и источников);

игровой метод (игры: познавательные, подвижные, народные, игры-конкурсы, игры на развитие воображения, ролевые игры);

практический метод (упражнения, тренировка, выписки, творческая работа, запись наблюдений, фото-, видеосъемка).

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Основные формы контроля: проведение тестовых заданий, викторин, опрос по темам занятий, выполнение практических заданий за контрольное время, уборка бивака с соблюдением экологических требований, способы утилизации отходов во время походов.

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

Ожидаемый результат

знать	уметь
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основные требования к месту привала и бивака; • основные правила поведения на природе; • способы утилизации отходов; • правила оказания первой доврачебной помощи; • характеристику туристических возможностей родного края; • приемы ориентирования; • элементы лыжной техники; • туристские песни разных авторов. 	<ul style="list-style-type: none"> • пользоваться полученными туристскими снаряжениями; • организовывать туристический быт • уметь использовать топографические и спортивные карты • пользоваться лыжным снаряжением. • убирать бивак с соблюдением экологических требований; • правильно утилизировать отходы во время походов;
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • эколого-туристические знания, умения, навыки; • основные требования к месту привала и бивака; • требования, предъявляемые к туристическому снаряжению; • приемы страховки и самостраховки; • элементы лыжной техники; 	<ul style="list-style-type: none"> • пользоваться полученными эколого-туристическими знаниями, умениями, навыками; • самостоятельно работать по организации командного прохождения технических этапов; • самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции; • составлять отчеты по итогам некатегорийных походов; • обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
3 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основные требования к месту привала и бивака; • основные правила поведения на природе; • способы утилизации отходов; • требования, предъявляемые к туристическому снаряжению; • приемы страховки и самостраховки; • правила оказания первой доврачебной помощи; • характеристику туристических возможностей родного края; • приемы ориентирования; • элементы лыжной техники; • туристские песни разных авторов. 	<ul style="list-style-type: none"> • пользоваться полученными эколого-туристическими знаниями, умениями, навыками; • описывать природные объекты, разработка предложений по их рациональному использованию и охране; • личное прохождение этапов туристского многоборья (пешеходного и лыжного туризма); • изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим. • самостоятельно организовывать туристский бивак; • убирать бивак с соблюдением экологических требований; • правильно утилизировать отходы во время походов; • планировать экологические задания походов.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	теор.	прак.
1.	Основы туристской подготовки .	10	6	4
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-
1.2.	Туристское снаряжение.	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.	Топография и ориентирование.	14	4	10
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	14	4	10
3.	Краеведение.	22	6	16
3.1.	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	8	2	6
3.2.	История и культура края.	8	2	6
3.3.	Туристские возможности края.	6	2	4
4	Обеспечение безопасности.	10	6	4
4.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.	2	2	-
4.2.	Правила санитарии и гигиены.	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
5.	Физическая подготовка туриста.	28	4	24
5.1.	Лыжная подготовка.	28	4	24
6.	Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	16	4	12
6.1.	Наша планета-Земля.	4	2	2
6.2.	Изучение отдельных компонентов природного комплекса.	4	2	2
6.3.	Наблюдения в природе.	8	-	8
7.	Топография и ориентирование.	18	2	16
7.1.	Ориентирование.	18	2	16
8.	Краеведение.	6	2	4
8.1	История края.	6	2	4
9.	Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	6	2	4
9.1.	Туризм и охрана природы.	4	2	2
9.2.	Основы исследовательской работы.	2	-	2
10.	Основы туристской подготовки .	12	4	8
10.1.	Питание в походе.	4	2	2
10.2.	Подготовка и организация путешествия.	4	2	2
10.3.	Физическая подготовка туриста.	4	-	4
11.	Туристская самодеятельная песня.	2	-	2
11.1.	Знакомство с творчеством бардов Ю.Визбора, С.Никитина и другими.	2	-	2
	Итого:	144	40	104

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	теор.	прак.
1.	Основы туристской подготовки .	28	12	16
1.1.	Спортивный туризм.	4	4	-
1.2.	Нормативные документы: маршрутный лист, дневник похода, отчет.	2	2	-
1.3.	Виды туристского многоборья.	2	2	-
1.4.	Техника пешеходного туристского многоборья.	20	4	16
2.	Топография и ориентирование.	42	4	38
2.1.	Спортивная карта. Элементы рельефа.	10	4	6
2.3.	Легкоатлетическая подготовка ориентировщика	4	-	4
2.4.	Ориентирование в заданном направлении	8	-	8
2.5.	Спортивное ориентирование	8	-	8
2.6.	Ориентирование.	12	-	12
3.	Краеведение.	14	8	8
3.1.	Краеведческие объекты родного края.	4	2	2
3.2.	Рельеф и полезные ископаемые.	4	2	2
3.3.	Гидрография, растительный и животный мир.	6	2	4
4	Основы медико-санитарной подготовки.	10	4	6
4.1.	Основы анатомического строения человека.	2	2	-
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	6	2	4
4.3.	Основные приемы самомассажа.	2	-	2
5.	Туристское многоборье. Лыжный туризм.	56	8	48
5.1.	Особенности лыжного туризма. Зимнее туристическое снаряжение.	4	2	2
5.2.	Техника и тактика лыжного туристского многоборья.	40	-	40
5.3.	Турист- спортсмен и команда туристского многоборья.	4	2	2
5.4.	Техника и тактика пешего туристского многоборья.	8	4	4
6.	Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	16	4	12
6.1.	Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность.	2	-	2
6.2.	Природный комплекс и его компонент.	2	2	-
6.3.	Почвы края. Охрана почв.	12	2	10
7.	Основы безопасности	10	2	8
7.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов.	6	2	4
7.2.	Правила санитарии и гигиены.	2	-	2
7.3.	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста.	2	-	2
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	36	-	36
8.1.	Специальная физическая подготовка.	30	-	30
8.3.	Прием контрольных нормативов.	6	-	6
9.	Туристская самостоятельная песня.	4	-	4
9.1.	Знакомство с малоизвестными исполнителями песен у костра.	4	-	4
	Итого:	216	42	174

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Туристическая подготовка.	148	22	126
1.1.	Физкультура, спорт и туризм	8	8	-
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	6	2	4
1.3.	Туристическое многоборье.	22	4	18
1.4	Специальная подготовка ориентировщика.	16	-	16
1.5	Техника и тактика туристского многоборья 1-2-го класса	32	-	32
1.7	Прием контрольных нормативов	2	-	2
1.8	Судейская практика на соревнованиях	10	-	10
1.8	Туристская самодеятельная песня	2	-	2
1.9	Особенности лыжного туризма.	2	2	-
1.10	Техника лыжного туризма.	48	6	42
2.	Топография и ориентирование.	26	-	26
2.1.	Техника работы с картой	6	-	6
2.2.	Способы ориентирования	20	-	20
3.	Основы медико-санитарной подготовки	26	4	22
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	-	6
3.2.	Виды транспортировки пострадавшего	6	-	6
3.3	Техника самомассажа и массажа.	6	2	4
3.4	Безопасность в спортивном туризме	6	-	6
3.5	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	2	2	-
4.	Организация экологической работы.	16	6	10
4.1.	Природоохранная деятельность.	16	6	10
	Итого:	216	32	184

Содержание программы.

1 год обучения.

Раздел. 1. Основы туристской подготовки (10 часов)

Тема. 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История туризма в России.

Тема. 1.2. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Правила размещения вещей в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущество и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник.

Практика:

- укладка рюкзака, подгонка снаряжения;
- уход за снаряжением, его ремонт.

Тема. 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Техника безопасности при организации бивака. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Организация работы по устройству бивака, заготовка дров. Типы костров. Правила разведения костра. Организация ночлегов в помещении.

Практика:

- определение места для бивака;
- разжигание костра;
- обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом.

Раздел. 2. Топография и ориентирование (14 часов)

Тема. 2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, дорожная сеть, сооружения, растительный покров.

Практика:

- определение масштаба карты;
- изучение форм рельефа на карте и на местности;
- упражнения на запоминание условных знаков;
- «путешествие» по карте.

Раздел. 3. Краеведение (22 часа)

Тема. 3.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, растительный и животный мир края. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные.

Практика:

- посещение музеев;
- круглый стол о природе родного края;
- сбор коллекции полезных ископаемых.

Тема. 3.2. История и культура края.

Сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма.

Практика:

- краеведческие викторины;
- составление и решение кроссвордов;
- игра-путешествие.

Тема. 3.3. Туристские возможности края.

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории.

Практика:

- экскурсия в краеведческий музей.

Раздел. 4. Обеспечение безопасности (10 часов)

Тема. 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий на улице. Правила поведения при движении группы. Техника безопасности при преодолении естественные препятствий. Организация самостраховки.

Тема. 4.2. Правила санитарии и гигиены.

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды умыывание, купание, закаливание в походе защита окружающей среды от загрязнения. Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практика:

- сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение;
- изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

Тема. 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практика:

- комплектование аптечки;
- оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи;
- переноска пострадавшего.

Раздел. 5. Физическая подготовка туриста (28 часов)

Тема. 5.1. Лыжная подготовка.

Основные элементы лыжной техники. Комплектование лыжного набора, правила ухода за лыжами. Правила техники безопасности во время занятий на лыжах. Обзор лыжных ходов и техника их выполнения. Повороты на месте.

Практика:

- выполнение лыжных ходов;
- подъем на лыжах «лесенкой»;
- подъем лыжах «елочкой»;

Раздел.6. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.

Тема.6.1. Наша планета-Земля.

Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе. Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Земля как единое целое.

Практика:

- экологические игры;
- экологические викторины.

Тема.6.2. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы.

Практика:

- изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и видеосюжетах;
- экскурсии в различные природные комплексы.

Тема.6.3. Наблюдения в природе.

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Признаки изменения погоды. Зарисовка, фото и видеосъемка.

Практика:

- наблюдение за признаками изменения погоды в природе;
- сбор, засушивание растений и формирование гербария;
- ведение дневника наблюдений.

Раздел.7. Топография и ориентирование (18 часов)

Тема.7.1. Ориентирование.

Компас и его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Действия при потере ориентировки.

Практика:

- ориентирование по местным предметам;
- определение азимута по карте;
- определение азимута на ориентир;
- прохождение азимутальных отрезков;
- участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел.8. Краеведение (6 часов)

Тема.8.1. История края.

Герои гражданской войны. История банды Соловьева. Археологическое наследие. Культурные пещеры.

Практика:

- творческие работы.

Раздел.9. Организация экологической работы. Наблюдения в природе (8 часов)

Тема.10.1. Туризм и охрана природы.

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности.

Практика:

- участие в экологических акциях;
- изготовление и развешивание кормушек.

Тема.10.2. Основы исследовательской работы.

Понятие исследовательской работы. Работа со справочной литературой. Правила оформления исследовательской работы.

Практика:

- подбор литературы;
- правила оформления исследовательской работы.

Раздел.10. Основы туристской подготовки (10 часов)

Тема.10.1. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: fast-food и с приготовлением горячих блюд.

Практика:

- составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Тема.10.1. Подготовка и организация путешествия.

Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей. Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка.

Практика:

- работа с краеведческой литературой;
- работа с собранным материалом.

Тема.10.1. Физическая подготовка туриста.

Техника безопасности при занятиях физической подготовки. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка.

Практика:

- подвижные игры;

Раздел. 11. Туристская самодеятельная песня.

Тема.11.1. Знакомство с творчеством бардов Ю.Визбора, С.Никитина и другими.

Практика:

исполнение песен под гитару.

Содержание программы.

2 год обучения.

Раздел. 1. Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования (28 часов)

Тема. 1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Тема. 1.2. Нормативные документы: маршрутный лист, дневник похода, отчет. Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований

Тема. 1.3. Виды туристского многоборья.

Виды туристских соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Дистанция по технике туризма: длинная и короткая. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

Тема. 1.4. Техника пешеходного туристского многоборья.

Техника безопасности при занятиях туристским многоборьем. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий).

Практика:

- регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка;
- навыки скоростной работы с различными типами карабинов;
- знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах;
- рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Раздел. 2. Топография и ориентирование (42 часов)

Тема. 2.1. Спортивная карта. Элементы рельефа.

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности рельефа с помощью горизонталей и условных знаков.

Практика:

- построение проекции холма, ямы по горизонталям;
- поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности.

Тема. 2.3. Легкоатлетическая подготовка ориентировщика.

Техника безопасности при легкоатлетической подготовке. Специфические особенности ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий ориентированием. Ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

Практика:

- знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе.

Тема. 2.4. Ориентирование в заданном направлении.

Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на Дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Практика:

- игра-соревнование «Отметься на КП» на местности;
- упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

Тема. 2.5. Спортивное ориентирование

Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности.

Практика:

- развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п.

Тема. 2.6. Ориентирование.

Правила соревнований по ориентированию. Судейская бригада на дистанции. Работа помощников судейской бригады.

Практика:

- сюжетная игра, моделирование различных типов соревнований;
- участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел. 3. Краеведение (14 часов)

Тема. 3.1. Краеведческие объекты родного края.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. Работа экскурсовода

Практика:

- составление паспорта на краеведческий объект;
- разработка и организация экскурсии.

Тема. 3.2. Рельеф и полезные ископаемые.

Главные черты рельефа города. Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Понятие о исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

Практика:

- определение горных пород и минералов.

Тема. 3.3. Гидрография, растительный и животный мир.

Понятие о гидрографии. Реки, озера, болота, родники и их особенности. Охрана и использование водных объектов.

Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» Хакасии.

Практика:

- определение чистоты воды по микрозообентосу (животным дна водоема);
- составление картотеки охраняемых растений и животных.

Раздел. 4. Основы медико-санитарной подготовки (10 часов)

Тема. 4.1. Основы анатомического строения человека.

Внешнее и внутреннее строение человека. Система органов. Основные параметры человеческого организма.

Тема. 4.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальное, венозное и капиллярное). Требования к средствам переноски пострадавшего.

Практика:

- оказание помощи условно пострадавшему;
- изготовление волокуши.

Тема. 4.3. Основные приемы самомассажа.

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный).

Практика:

- основные элементарные приемы и методы самомассажа.

Раздел. 5. Туристское многоборье. Лыжный туризм (70 часов)

Тема.5.1. Особенности лыжного туризма. Зимнее туристическое снаряжение. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Практика:

- упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема. 5.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья.

Лыжное туристское многоборье. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика:

- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- одновременные хода;
- четырехшажный ход;
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

Тема. 5.3. Турист – спортсмен и команда туристского многоборья.

Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практика:

- тренинг-действия (взаимодействия) спортсмена в команде на различных технических и краеведческих этапах;
- отработка навыков взаимодействия на различных этапах.

Тема. 5.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья.

Техника безопасности при занятиях туристским многоборьем. Тактика личного прохождения этапа. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах.

Практика:

- рисовка схем этапов по техническим параметрам;
- формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Раздел.6. Организация экологической работы. Наблюдения в природе (22 часа)

Тема. 6.1. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность.

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Рекреация. Туризм и охрана природы.

Практика:

- участие в благоустройстве сквера, парка, мест и зон отдыха.

Тема. 6.2. Природный комплекс и его компонент.

Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа-общество-человек».

Тема.6.3. Почвы края. Охрана почв.

Понятие о почвах. Состав и строение почв. Охрана почв от эрозии и загрязнения.

Практика:

- изучение почвенного среза;
- очистка и укрепление оврагов.

Раздел.7. Основы безопасности (10 часов)

Тема. 7.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Практика:

- преодоление препятствий;
- тест ПДД

Тема. 7.2. Правила санитарии и гигиены.

Средства личной гигиены на тренировках, в походах.

Практика:

- тестирование;
- игра.

Тема. 7.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста.

Алгоритм действия спортсмена в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, выход на финиш при травмировании участника. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях.

Практика:

- действия команды при поиске заблудившихся.

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

Тема. 8.1. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- кроссовая подготовка;
- бег по пересеченной местности;
- упражнения и игры на выносливость.

Тема. 8.2. Прием контрольных нормативов.

Сдача теоретических и практических ЗУН по туристскому многоборью и ориентированию.

Практика:

- выполнение контрольных нормативов.

Раздел.9. Туристская самодеятельная песня (4 часа)

Тема. 9.1. Знакомство с малоизвестными исполнителями песен у костра.

Практика:

- разучивание новых песен;
- исполнение песни под фонограмму.

Содержание программы.

3 год обучения.

Раздел.1. Туристическая подготовка (148 часов)

Тема.1.1. Физкультура, спорт и туризм.

История олимпийского движения. Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы.

Тема.1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований.

Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Разрядные требования туристского многоборья, Единая Всероссийская Спортивная Классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика:

- знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений;
- разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований.

Тема.1.3. Туристическое многоборье.

Узлы в туризме. Назначение, исполнение. Техника безопасности при наведении переправ. Переправа через реку по навесной переправе, наведение командой. Укладка бревна с наведением перил.

Практика:

- вязание узлов: двойной булинь, восьмерка и проводник одним концом, встречный, австрийский проводник;
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12м, расстояние между опорами 15-20 м).

Тема.1.4. Специальная подготовка ориентировщика.

Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Техника безопасности при занятиях физической подготовки. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Меры предупреждения переутомления.

Практика:

- подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног;
- эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений;
- плавание различными способами.

Тема.1.5. Техника и тактика туристского многоборья 1-2-го класса.

Техника безопасности при занятиях туристским многоборьем. Организация и техника страховки в туризме. Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР). Судейская практика на соревнованиях дистанция 1-го класса. Психологическая подготовка спортсмена. Прохождение склона траверсом. Вертикальный подъем и спуск с использованием специального снаряжения. Прохождение этапа «бревно с самостраховкой». Прохождение этапа «подъем, траверс, спуск». Организация работы команды на дистанции 1-2-го класса. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практика:

- вязание узлов: двойной булинь, восьмерка и проводник одним концом, встречный, австрийский проводник;
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12м, расстояние между опорами 15-20 м).

Тема.1.6. Прием контрольных нормативов.

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности

Практика:

- выполнение контрольных нормативов.

Тема.1.7. Судейская практика на соревнованиях.

Судейская квалификация. Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Планирование дистанций. Оборудование дистанций.

Практика:

- проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования;
- проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников.

Тема.1.8. Туристская самодеятельная песня.

- Знакомство с малораспространенными песнями у костра.

Знакомство с творчеством бардов. Туристическая песня как средство создания позитивного настроения.

Практика:

- разучивание и исполнение песен под аккомпанемент гитары.

Тема.1.9. Особенности лыжного туризма.

Экстремальные условия зимой. География лыжного туризма: районы края, страны, ближнего зарубежья. Типы жилищ в зимний период.

Практика:

- изготовление временного жилища.

Тема.1.10. Техника лыжного туризма.

Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом. Подготовка лыж. Ремонт лыжного снаряжения. Уход за лыжами. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; меры страховки и самозадержания. Подъемы на лыжах. Движение серпантинном. Прохождение лавиноопасного участка. Затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга».

Параметры дистанций 2-го класса: длинная дистанция (5-7 этапов, протяженность 2-5 км, сумма баллов не менее 400); короткая дистанция (4-5 этапов, протяженность до 1 км, сумма баллов не менее 200) и личная (3—6 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 125).

Техника конькового хода. Организация работы команды на дистанции 1-2-го класса техники лыжного туризма. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практика:

- бег по лыжне, преодоление естественных препятствий;
- разжигание костра, печки, примуса;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой», «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
- мини соревнования «Гонка спринтеров».

Раздел.2. Топография и ориентирование (26 часов)

Тема.2.1. Техника работы с картой

Символы легенд КП. Определение и контроль направления.

Карты для туризма и путешествий. Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Практика:

- работа с картой, масштаб карты;
- чтение легенд отмеченных на КП.

Тема.2.2. Способы ориентирования.

Техника безопасности при прохождении дистанций. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практика:

- просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований по ориентированию;
- игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише»;
- отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте;
- пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование по маркированной трассе;
- командное ориентирование;
- глазомерная и маршрутная топографическая съемка местности.

Раздел.3. Основы медико-санитарной подготовки (26 часов)

Тема.3.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, попадание в лавину, переохлаждение. Оказание помощи при травмах, специфика легочной реанимации.

Практика:

- наложение повязок (головных, на конечности);
- оказание помощи условно пострадавшему.

Тема.3.2. Виды транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование).

Практические занятия:

- овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- выполнение теста.

Тема.3.3. Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение подвижности отдельных суставов конечностей).

Практика:

- овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

Тема.3.4. Безопасность в спортивном туризме.

Правила дорожного движения для пешеходов. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.).

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).

Безопасность на дистанциях соревнований.

Практика:

- формирование навыков соблюдения правил собственной и командной безопасности;
- формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

Тема.3.5. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практика:

- игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Раздел.4. Организация экологической работы (16 часов)

Тема.4.1. Природоохранная деятельность.

Охрана природы. Рекреационные территории. Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода.

Практика:

- методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды;
- участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни;
- выполнение теста.

Методическое обеспечение

Учебно—дидактический материал

Тесты, анкеты:

- 1.Тест «Порядок движения на маршруте»
- 2.Тест «Техника безопасности при прохождении пещер»
- 3.Тест «Масштаб»
- 4.Тест – практикум «Рельеф»
- 5.Тест «Преодоление естественных препятствий»
- 6.Тест «Лыжная подготовка»
- 7.Тест «Походная медицинская аптечка»
- 8.Тест «Костер»
- 9.Тест «Костры»
10. Тест-практикум «Узлы»
- 11.Тест «Лыжная техника»
- 12.Тест «Лекарственные растения»
- 13.Тест «Медицинская аптечка»
14. .Тест «Естественные препятствия»

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

Карты, схемы:

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта г. Черногорска
4. Карта Хакасии
5. Карта Красноярского края
6. Карта - схема горной местности
7. Карта – схема «Туристский маршрут»
8. Схема дистанций
9. Настольная топографическая игра «Знатоки идут по фотоследу»

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 «Компашка»
10. Видеосюжет «Движение на маршруте в походе»
11. Видеосюжет «Техника скалолазания»
12. Фильм «Тайга»

Материально-техническое обеспечение

Туристическое снаряжение:

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Каска защитная | 3 шт. |
| 2. Туристская обвязка | 6 шт. |
| 3. Спальник | 15 шт. |
| 4. Рюкзак | 12 шт. |
| 5. Штормовка | 12 шт. |
| 6. Палатка | 3 шт. |
| 7. Костровое оборудование | 1 шт. |
| 8. Походная посуда | 12 шт. |
| 9. Лыжи | 10 шт. |
| 10. Лыжные ботинки | 10 шт. |
| 11. Компас | 10 шт. |
| 12. Туристский коврик | 12 шт. |
| 13. Жумар | 2 шт. |
| 14. Спусковое устройство | 2 шт. |
| 15. Основная веревка | 2 шт. |
| 16. Вспомогательная веревка | 1 шт. |
| 17. Компостер | 8 шт. |
| 18. Репшнур | 15 шт. |
| 19. Печка туристская | 1 шт. |
| 20. Система страховочная | 3 шт. |
| 21. Карабин туристский (полуавтомат) | 6 шт. |
| 22. Карабин туристский (автомат) | 6 шт. |

Рекомендуемая литература

1. Архандеева Г.А. Учебно-исследовательская краеведческая работа в дополнительном образовании: теория и практика: методическое пособие. – Кемерово: изд-во обл. ИУУ, 1999.
2. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии. – Ярославль: «Академия развития», 1998.
3. Атлас-путеводитель. – Красноярск, 2003.
4. Бутанаев В.Я. Традиционная культура и быт хакасов: пособие для учителя. – Абакан: Хакасское книжное изд-во, 1996.
5. Вахрушев А.А. Окружающий мир. Наша планета земля. 2 кл. часть 2. – М., 2010
6. Вахрушев А.А. Окружающий мир. Обитатели земли. 3 кл. часть 1. – М., 2009
7. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты). – Волгоград: Учитель, 2010.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования. (уч-мет. пособие) – М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч-мет. пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Персин А.И. Словарь юного краеведа. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ФЦДЮТиК, 2001.
14. Роль заповедников в социально-экономическом развитии регионов: Научные труды заповедника «Хакасский», вып. 1. Абакан: изд-во «Стрежень», 2001.
15. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
16. www.refer19.ucoz.ru (о пещерах).

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Андреев Ю.А. Среди нехожиных – одна моя. – М.: Профиздат, 1989.
2. Алешин В.М. Туристская топография. – М.: Произдат, 1985.
3. Герасимов В.П. Животный мир нашей Родины. – М.: «Просвещение», 1985.
4. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. – М.: «Народное образование», 2004.
5. Организация деятельности подростков по изучению, сохранению и развитию старинных усадеб на основе комплексного подхода: по материалам Всероссийского семинара Общероссийского общественного детского экологического движения «Зелёная планета». М., 2005.
6. Мурзаев Э.М. Словарь народных географических терминов. – М.: «Мысль», 1984.
7. «Овеянные славою флаг наш и герб». Сборник работ. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
8. Организация Дней защиты от экологической опасности. Информационные материалы круглого стола. – Абакан, 2004.
9. Петров В.В. Лес и его жизнь. – М.: «Просвещение», 1986.
10. Сборник авторских методических разработок по эколого-биологическому направлению. Абакан, 2007.