Муниципальное казенное учреждение
"Управление образования администрации Таштагольского муниципального района"
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
(МБУ ДО СДЮТЭ)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СДЮТЭ
_К.Н. Юдицкий
(приказ от 24.08.2023 № 121/1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**
общеобразовательная общеразвивающая программа

# «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
**(стартовый, базовый, углубленный уровни)**

Направленность программы – туристско-краеведческая
Программа ориентирована на учащихся 4 – 11 классов
Срок реализации – 4 года

Разработчики:
Бредихин Михаил Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
высшая категория,
Табакаев Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол от 24.08.2023 № 01)

Таштагольский муниципальный район, 2023

**Содержание**

**РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**…..3
1.1. Пояснительная записка……. 3
1.2. Цель и задачи программы……. 6
1.3. Содержание программы «Юные туристы»……... 6
1.3.1. Учебный план программы……..... 6
1.3.2. Календарный учебный график для групп стартового уровня…… 6
Учебно-тематический план 1 года обучения…….. 7
1.3.3. Календарный учебный график для групп базового уровня……15
Учебно-тематический план 2 года обучения……... 15
1.3.4. Календарный учебный график для групп углубленного уровня…….. 26
Учебно-тематический план 3 года обучения……..... 27
Учебно-тематический план 4 года обучения…… 34
1.4. Планируемые результаты …….…... 39
Первый год обучения (стартовый уровень)……. 40
Второго года обучения (базовый уровень) ……. 41
Третьего года обучения (углубленный уровень)……..… 42
Четвертого года обучения (углубленный уровень)…….. 43
**РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**……. 44
2.1. Календарный учебный график……. 44
2.2. Условия реализации программы……..44
2.3. Воспитательная работа……. 44
2.4. Формы аттестации……46
2.5. Оценочные материалы ……. 46
2.6. Материально-техническое обеспечение…….....…47
Список литературы……...49

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

***Направленность программы.*** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность.

*Данная программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:*

– Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

– Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»**;**

– Законом Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

– Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО СДЮТЭ.

***Актуальность.*** Программа является актуальной, потому что осуществляет комплексный подход в формировании личности, опирающийся на опыт ребёнка, его познавательную творческую деятельность на локальном уровне.

***Новизна программы*** заключается в интеграции краеведческого, географического и туристско-практического подхода к обучению и воспитанию детей, позволяющего сформировать у ребёнка собственное миропонимание через практическое познание окружающей действительности, вести профилактику асоциального поведения.

В основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

***Педагогическую целесообразность.*** Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории и географии Отечества, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, самостоятельность. Обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащимся своей будущей профессии.

***Уровни сложности программы***. Программа «Юные туристы» предполагает три уровня сложности:

– стартовый (1-й год обучения),
– базовый (2-й год обучения),
– углубленный (3-4 года обучения).

***Стартовый уровень*** – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 4-7 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю. Освоение курса позволит учащимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

***Базовый уровень*** – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 5-8 класс. Режим занятий – 9 часов в неделю.

На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, туристско-спортивных соревнованиях, составлять алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей.

***Углубленный уровень*** – третий и четвертый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Однако, учащиеся желающие продолжить занятия в объединении могут работать и более 2-х лет, по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников или руководя каким-либо краеведческим исследовательским проектом. Возраст учащихся – 6-11 классы. Режим занятий – 9 часов в неделю. Решение задач, определенных на этот период, позволит учащимся приобрести необходимые знания, опыт и поведение в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт учащихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Учащиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника.

***Адресат программы***. Программа рассчитана на 4 года обучения и адресована учащимся 4-11 классов, что соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Набор учащихся в детское объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей).

Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

***Отличительные особенности образовательной программы.*** Образовательная программа составлена из потребностей учащихся, желающих проявить себя в экстремальных природных условиях, освоить технику пешеходного туризма, научиться жить в гармонии с природой, получить дополнительные знания об особенностях природы, населения и хозяйства своей Малой Родины.

Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования «Юные инструкторы туризма» / Маслов А.Г., Москва, ФЦДЮТиК, 2014, типовой программы дополнительного образования «Туристы-проводники» /Константинов Ю.С., д.п.н., заслуженный учитель Российской Федерации, Москва, ФЦДЮТиК, 2014.

Внесены изменения в разделы «Туристская подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка» с учетом местных, региональных условий и особенностей. Расширен возрастной диапазон (обучение учащихся с 4 класса) по запросу детей и родителей (законных представителей). Увеличено количество часов в разделах «Обеспечения безопасности», «Общая и специальная физической подготовка» за счет сокращения факультативных занятий. В программе обновлены формы контроля.

***Объем и срок реализации программы, режим занятий.***

*Программа рассчитана* на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

*Продолжительность занятий* в учебную неделю 9 часов. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (академический час – 40 минут с перерывом 5-10 минут).

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1 – 3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

*Количество детей в группе*: 10-15 человек – 1-го года обучения, 10-12 человек – 2-го года обучения, 8-10 человек – 3-го и 4-го годов обучения.

*Вид учебной группы* – постоянный состав, формы занятия: фронтальные занятия, групповые.

***Форма занятий.*** Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основная форма проведения теоретических занятий – аудиторная групповая. Форма практических занятий – учебное занятие на учебно-тренировочной площадке, учебно-зачётное соревнование, экскурсия, учебный поход, оздоровительный поход, поход выходного дня, спортивный категорийный поход, туристский слёт.

Программа предполагает также наряду с групповой формой работы, парную форму, с учетом способностей и индивидуальных особенностей учащихся. Такой подход способствует формированию устойчивой положительной мотивации к предмету, развитию познавательной активности учащихся, самоорганизации.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. А также можно проводить комбинированные занятия.

Теоретические и практические занятия проходят с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. В процессе обучения у учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований.

«Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правила вида спорта «Спортивный туризм»». Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении походов, соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Особое внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке учащихся, которой в программе отведено не менее 70 часов в год.

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

***Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.*** Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом программы воспитания учреждения, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения.

Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных.

Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

## 1.2. Цель программы:

***Цель*** - развитие способностей для приобретения новых знаний, умений и навыков, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму и ориентированию.

***Задачи*:**

***Предметные:***

- пробуждать интерес к познанию природы родного края, хозяйственной и культурной деятельности населения;
- формировать систему знаний о туризме, спортивном ориентировании, краеведение;
- обучать навыкам безопасного проживания, поведения, необходимым для участия в походах;
- обучать навыкам оказания первой помощи в экстремальных условиях.

***Метапредметные*:**

- развивать логическое мышление, умение рассуждать, умение делать правильные выводы;
- развивать навыки самообслуживания и туристического быта;
- развивать творческое мышление учащихся через решение задач исследовательского характера;
- создавать условия для активной познавательной и практической деятельности учащихся;
- развивать навыки работы с топографической картой и картой спортивного ориентирования;
- формировать навыки работы с туристическим снаряжением.

***Личностные:***

- формировать уровень экологической культуры;
- воспитывать выдержку, выносливость;
- воспитывать ответственность, целеустремленность, способность к взаимопомощи взаимовыручке и сотрудничеству;
- воспитывать чувство патриотизма средствами краеведческого материала;
- развивать умение проводить самоанализ деятельности.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Раздел, программы | Часовая нагрузка по годам обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Туристская подготовка | **146** | **112** | **82** | **76** |
| 2 | Топография и ориентирование | **44** | **84** | **102** | **100** |
| 3 | Краеведение | **42** | **36** | **28** | **22** |
| 4 | Основы гигиены и первая помощь | **20** | **20** | **-** | **-** |
| | Обеспечение безопасности | **-** | **-** | **32** | **38** |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | **72** | **72** | **80** | **88** |
| | **Итого:** | **324** | **324** | **324** | **324** |

### 1.3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Задачи стартового уровня освоения программы.

***Предметные:***

- познакомить с основами туризма, ориентирования, краеведения;
- пробуждать интерес к познанию природы родного края;
- познакомить с основами организации туристского быта.

***Метапредметные:***

– способствовать укреплению здоровья;

– содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

– создать условия для привития интереса к системным занятиям туризмом;

– развивать навыки самообслуживания и туристического быта.

***Личностные:***

– формировать начальный уровень экологической культуры;

– воспитывать волевые качества характера, целеустремленность, самостоятельность.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВНЬ)

| №№ п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестация |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1. Туристская подготовка** | | **146** | **22** | **124** | Наблюдение, опрос, поход |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | - | |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 26 | 2 | 24 | |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | 18 | 2 | 16 | |
| 1.6. | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 | |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 18 | 2 | 16 | |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 10 | 2 | 8 | |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования | 34 | 2 | 32 | |
| 1.11. | Подведение итогов туристского похода | 10 | 2 | 8 | |
| **2. Топография и ориентирование** | | **44** | **14** | **30** | Тестовые задания, соревнования, поход |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | 7 | 3 | 4 | |
| 2.2. | Условные знаки | 7 | 3 | 4 | |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | 6 | 2 | 4 | |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | 9 | 3 | 6 | |
| 2.5. | Измерение расстояний | 5 | 1 | 4 | |
| 2.6. | Способы ориентирования | 2 | 1 | 1 | |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 8 | 1 | 7 | |
| **3. Краеведение** | | **42** | **8** | **34** | Беседа, тестовые задания, творческие работы, конкурсы |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 10 | 2 | 8 | |
| 3.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 12 | 2 | 10 | |
| 3.3. | Изучение района путешествия | 10 | 2 | 8 | |
| 3.4. | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 10 | 2 | 8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4. Основы гигиены и первая помощь** | | **20** | **6** | **14** | Тестовые задания, наблюдение, поход |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 | |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи | 6 | 2 | 4 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | 6 | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | **72** | **4** | **68** | Контрольные нормативы поход |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - | |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 43 | 1 | 42 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 25 | 1 | 24 | |
| **ИТОГО за период обучения:** | | **324** | **54** | **270** | |

Зачетный туристский поход I степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

***Теория:*** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, 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, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

***Теория:*** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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. Общественно полезная работа.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

***Теория:*** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и

зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение 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 для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

***Практические занятия***

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

**1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

***Теория:*** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**1.5. Подготовка к походу, путешествию**

***Теория:*** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.6. Питание в туристском походе**

***Теория:*** Значение правильного питания в походе.

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.
Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.7. Туристские должности в группе**

***Теория:*** Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, 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.

**1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

***Теория:*** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

***Теория:*** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**1.10. Подведение итогов похода**

***Теория:*** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка 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 и предметных кабинетов.

**1.11. Туристские слеты и соревнования**

***Теория:*** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест 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***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

***Теория:*** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. 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.

### 2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. 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, мини-соревнования.

### 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

***Теория:*** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. 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 (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### 2.4. Компас, работа с компасом

***Теория:*** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом 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.).

### 2.5. Измерение расстояний

***Теория:*** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг.

Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия***

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

**2.6. Способы ориентирования**

***Теория:*** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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, сохранение 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 мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

***Теория:*** 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, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## 3. Краеведение

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

***Теория:*** 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.

**3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

***Теория:*** 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 об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

***Практические занятия***

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

**3.3. Изучение района путешествия**

***Теория:*** Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

***Теория:*** 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. Природоохранительная 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.

## 4. Основы гигиены и первая помощь

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

***Теория:*** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое 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 гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

***Теория:*** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от

хронических заболеваний.

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

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

Помощь при различных травмах. 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, диагноза, практическое оказание помощи).

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

***Теория:*** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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 видов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

***Теория:*** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

***Теория:*** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлений, дте-ретренировке. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом 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.

**5.4. Специальная физическая подготовка**

***Теория:*** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия***

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

## 1.3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Задачи базового уровня освоения программы.

***Предметные***:

– овладеть основами туризма, краеведения и ориентирования для участия в многодневных походах;

– овладеть основами техники туризма и спортивного ориентирования для участия в туристско-спортивных соревнованиях.

***Метапредметные*:**

– способствовать укреплению здоровья и физическому развитию;

– создавать условия для активной познавательной и практической деятельности учащихся;

– способствовать развитию навыка для применения алгоритма действий туриста в аварийной ситуации.

***Личностные:***

– воспитывать выдержку, выносливость;

– воспитывать ответственность, целеустремленность, способность к взаимопомощи взаимовыручке и сотрудничеству.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля/аттестация |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1. Туристская подготовка** | | **112** | **24** | **88** | Наблюдение, опрос, зачетный туристский поход, |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 | |
| 1.3. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 14 | 2 | 12 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.5. | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| 1.6. | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 | |
| 1.7. | Техника и тактика в туристском походе | 18 | 4 | 14 | |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 10 | 2 | 8 | |
| 1.9. | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.<br>Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 10 | 2 | 8 | |
| 1.10. | Действие группы в аварийных ситуациях | 10 | 2 | 8 | |
| 1.11. | Подведение итогов туристского путешествия | 14 | 2 | 12 | |
| **2. Топография и ориентирование** | | **84** | **20** | **64** | Тестовые задания, творческие работы, соревнования |
| 2.1. | Обязанности юного туриста | 12 | 2 | 10 | |
| 2.2. | Земля и карта | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3. | Топографическая и спортивная карта | 12 | 4 | 8 | |
| 2.4. | Компас, работа с компасом | 10 | 2 | 8 | |
| 2.5. | Измерение расстояний | 10 | 2 | 8 | |
| 2.6. | Способы ориентирования | 12 | 4 | 8 | |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 10 | 2 | 8 | |
| 2.8. | Соревнования по ориентированию | 10 | 2 | 8 | |
| **3. Краеведение** | | **36** | **4** | **32** | Беседа, тестовые задания, творческие работы, конкурсы |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 14 | 2 | 12 | |
| 3.2. | Изучение района путешествия | 12 | - | 12 | |
| 3.3. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 10 | 2 | 8 | |
| **4. Основы гигиены, первая помощь** | | **20** | **6** | **14** | Тестовые задания, наблюдение, поход |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 3 | 1 | 2 | |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3 | Основные приемы по оказанию первой помощи | 6 | 2 | 4 | |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | **72** | **2** | **70** | Контрольные нормативы, поход |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | 1 | 1 | - | |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 44 | - | 44 | |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 | |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **324** | **56** | **268** | |

Зачетный туристский поход I категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка

### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

***Теория:*** 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: В. Обручев, В. Арсеньев, Г. Федосеев и др.

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

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### 1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

***Теория:*** Требования к месту бивака:

– жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

– безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

– комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. 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 развертыванию и свертыванию лагеря.

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

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

***Теория:*** Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка

продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

***Практические занятия***

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

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

Составление сметы расходов.

**1.5. Питание в туристском походе**

***Теория:*** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и суб- лимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6. Туристские должности в группе**

***Теория:*** Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. 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. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготови- тельный 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.

**1.7. Техника и тактика в туристском походе**

***Теория:*** Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. 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: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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 серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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.

**1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

***Теория:*** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника 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 пред походная 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 в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

***Теория:*** Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, 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.

**1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

***Практические занятия***

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

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

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

## 2. Топография и ориентирование.

**2.1. Обязанности юного туриста**

***Теория:*** Кто такой юный турист (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники

Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

***Практические занятия***

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

**2.2. Земля и карта**

***Теория:*** Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

***Практические занятия***

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

**2.3. Топографическая и спортивная карта**

***Теория:*** 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: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

***Практические занятия***

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

**2.4. Компас, работа с компасом**

***Теория:*** Устройство компаса, 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.

**2.5. Измерение расстояний**

***Теория:*** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий 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 и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

**2.6. Способы ориентирования**

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

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на 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.

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

***Теория:*** Определение сторон горизонта и приблизительных 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 ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований 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.

**2.8. Соревнование по ориентированию**

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## 3. Краеведение

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

***Теория:*** 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.

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

История своего населенного пункта.

Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

***Практические занятия***

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

**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.

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

***Теория:*** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от 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.

## 4. Основы гигиены, первая помощь

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

***Практические занятия***

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

### 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

***Теория:*** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

***Практические занятия***

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

### 4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи

***Теория:*** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

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. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

***Практические занятия***

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

***Теория:*** Иммобилизация (обездвижение) 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.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, и влиянии на него физических упражнений

***Теория:*** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

***Теория:*** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

***Практические занятия***

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

### 5.3. Общая физическая подготовка

***Практические занятия***

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

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

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

*Упражнения для ног:* различные маховые движения, 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 полу приседе.

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

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

*Элементы акробатики*

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

Подвижные игры и эстафеты

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

*Легкая атлетика*

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

*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.

*Плавание*

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время.

**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 10 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 движении. 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 (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. 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, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

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

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц* Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат»,

«шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## 1.3.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Задачи продвинутого уровня освоения программы.

***Предметные:***

– способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи;

– владеть основами техники туризма и спортивного ориентирования;

– обучать необходимым знаниям, опыту и поведению в различных экстремальных

ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов.

– обучать навыкам оказания первой помощи в экстремальных условиях.

***Метапредметные*:**

– содействовать развитию специальных физических качеств;

– создать условия для повышения функциональной подготовленности;

– развивать логическое мышление, умение рассуждать, умение делать правильные выводы;

– развивать навыки самообслуживания и туристического быта.

***Личностные:***

– поддерживать воспитанные черты характера (волевые качества, целеустремленность и др.)

– формировать нормы экологической культуры;

– воспитывать чувство патриотизма средствами краеведческого материала.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

| №№ п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля/аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1. Туристская подготовка** | | **82** | **10** | **72** | Наблюдение, опрос, зачетный туристский поход, соревнования |
| 1.1. | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 | |
| 1.2. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 16 | 2 | 14 | |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию | 9 | 1 | 8 | |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 9 | 1 | 8 | |
| 1.5. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 18 | 2 | 16 | |
| 1.6. | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | - | 8 | |
| 1.7. | Особенности других видов туризма | 14 | 2 | 12 | |
| **2. Топография и ориентирование** | | **102** | **18** | **84** | Тестовые задания, творческие работы, соревнования |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 10 | 2 | 8 | |
| 2.2. | Изображение горного рельефа на карте | 10 | 2 | 8 | |
| 2.3. | Ориентирование в сложных условиях | 10 | 2 | 8 | |
| 2.4. | Действия юного туриста в случае потери ориентировки | 14 | 2 | 12 | |
| 2.5. | Организация и судейство вида "Ориентирование" соревнований | 20 | 4 | 16 | |
| 2.6. | Организация и судейство вида "Контрольныйтуристский маршрут" соревнований | 20 | 4 | 16 | |
| 2.7. | Соревнования по спортивному ориентированию | 18 | 2 | | |
| **3. Краеведение** | | **28** | **4** | **24** | Беседа, тестовые задания, творческие работы, конкурсы |
| 3.1. | Туристские возможности родного экскурсионных объектов, музеи края, обзор | 18 | 2 | 10 | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии,охрана природы и памятников культуры | 10 | 2 | 8 | |
| **4. Обеспечение безопасности** | | **32** | **4** | **28** | Тестовые задания, наблюдение |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различныхзаболеваний | 9 | 1 | 8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.2. | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | 9 | 1 | 8 | , поход |
| 4.3. | Основные приемы по оказанию первой помощи и транспортировка пострадавшего | 14 | 2 | 12 | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | **80** | **1** | **79** | Контрольные нормативы, поход |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 3 | 1 | 2 | |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 35 | - | 35 | |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 42 | - | 42 | |
| Итог за период обучения | | 324 | 37 | 287 | |

Зачетный туристский поход II категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

***Теория:*** Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации

и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства связи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

***Практические занятия***

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование различных видов связи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

***Теория:*** Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в из бранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и 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.

#### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

***Теория:*** Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброcок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других туристских 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. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

**1.4. Питание в туристском походе**

***Теория:*** Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе.

«Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. 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.

**1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам.

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**1.6. Подведение итогов туристского путешествия**

***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.

**1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

***Теория:*** Особенности подготовки похода.

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 походе по избранному виду туризма.

## 2. Топография и ориентирование

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

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

***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**2.2. Изображение горного рельефа на карте**

***Теория:*** Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонтали и вспомогательные горизонтали. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

***Практические занятия***

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

**2.3. Ориентирование в сложных условиях**

***Теория:*** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

***Практические занятия***

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**2.4. Действия юного туриста в случае потери ориентировки**

***Теория:*** Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

***Практические занятия***

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной

с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

**2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

***Теория:*** Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут,

движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

**2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»**

***Теория:*** Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, ме- дицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

***Практические занятия***

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

**2.7. Соревнования по спортивному ориентированию**

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

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## 3. Краеведение

**3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

***Теория:*** 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.

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

***Теория:*** Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время 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. Обеспечение безопасности

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

***Теория:*** Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

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

***Практические занятия***

Освоение приемов массажа

**4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

***Теория:*** Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

**4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего**

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 в 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.

## 4. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

***Теория:*** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. 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.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 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.

### 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 во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

*Лыжная подготовка*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка»

и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника*

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

склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1. Туристская подготовка** | | **76** | **4** | **72** | Наблюдение, опрос, зачетный туристский поход, соревнования |
| 1.1. | Нормативные документы по туризму | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 13 | 1 | 12 | |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | 13 | 1 | 12 | |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 16 | - | 16 | |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 8 | - | 8 | |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий | 16 | - | 16 | |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | - | 8 | |
| **2. Топография и ориентирование** | | **100** | **14** | **86** | Наблюдение, тестовое задание, соревнования |
| 2.1. | Особенности ориентирования в сложном туристском походе | 10 | 2 | 8 | |
| 2.2. | Топографическая съемка, корректировка карты | 18 | 4 | 14 | |
| 2.3. | Соревнования по виду "Топографическая съемка" | 10 | 2 | 8 | |
| 2.4. | Подготовка дистанций соревнований | 10 | 2 | 8 | |
| 2.5. | Соревнования по спортивному ориентированию | 16 | - | 16 | |
| 2.6. | Соревнования по виду "Поисково-спасательные работы" | 18 | 2 | 16 | |
| 2.7. | Прохождение маршрута в сложном туристическом походе | 18 | 2 | 16 | |
| **3. Краеведение** | | **22** | **2** | **20** | Беседа, тестовые задания, творческие работы, конкурсы |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 14 | 2 | | |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | - | 8 | |
| **4. Обеспечение безопасности** | | **38** | **4** | **34** | Тестовые задания, поход |
| 4.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 18 | 2 | 16 | |
| 4.2. | Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 20 | 2 | 18 | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | **88** | **-** | **88** | Контрольные нормативы, поход |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | 4 | - | 4 | |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 24 | - | 24 | |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | |
| **ИТОГО за период обучения:** | | **324** | **24** | **300** | |

Зачетный туристский поход II – III категории сложности или многодневное туристско-краеведческое мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

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

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском

путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

***Теория:*** Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

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

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

***Практические занятия***

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

***Теория:*** Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

***Практические занятия***

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

#### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

***Практические занятия***

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта.

Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной

и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

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

#### 1.4. Питание в туристском походе

***Практические занятия***

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

#### 1.5. Техника преодоления естественных препятствий.

***Практические занятия***

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации

страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

**1.6. Подведение итогов туристского путешествия**

***Практические занятия***

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

## 2. Топография и ориентирование

**2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

***Теория:*** Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

***Практические занятия***

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

**2.2. Топографическая съемка, корректировка карты**

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

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

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезкой. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет

для съемки, материал для рисовки, карандаши.

***Практические занятия***

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

**2.3. Соревнования по виду «Топографическая съемка»**

***Теория:*** Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

***Практические занятия***

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

**2.4. Подготовка дистанций соревнований**

***Теория:*** Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции,

подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие

***Практические занятия***

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

**2.5. Соревнования по ориентированию**

***Практические занятия***

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

**2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

***Теория:*** Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

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

***Практические занятия***

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов.

Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

**2.7. Прохождение маршрута в сложном туристическом походе**

***Теория:*** Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей — по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Ночные соревнования по ориентированию.

***Практические занятия***

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Изучение района путешествия**

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

***Практические занятия***

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

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

***Практические занятия***

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения. Подготовка отчета о путешествии.

## 4. Обеспечение безопасности

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

***Теория:*** Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода.

Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на

психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

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

***Практические занятия***

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

### 4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

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

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

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

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш.

Транспортировка пострадавшего.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

***Практические занятия***

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

### 5.2. Общая физическая подготовка

***Практические занятия***

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

**5.3. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе сфиксацией 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.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе изучения данной программы учащиеся достигнут следующих результатов:

***Предметные:***

– активно включаться в конкурсное движение, исследовательскую деятельность по изучению природы родного края, хозяйственной и культурной деятельности населения;

– сформируют систему знаний о туризме, спортивном ориентировании, краеведение;

– обучаться навыкам безопасного проживания, поведения, необходимым для участия в походах;

– обучаться навыкам оказания первой помощи в экстремальных условиях;

***Метапредметные*:**

– разовьют логическое мышление, умение рассуждать, умение делать правильные выводы;

– разовьют навыки самообслуживания и туристического быта;

– разовьют творческое мышление через решение задач исследовательского характера;

– активизируют познавательную и практическую деятельность;

– разовьют навыки работы с топографической картой и картой спортивного ориентирования;

– сформируют навыки работы с туристическим снаряжением.

***Личностные:***

– сформируют нормы экологической культуры;

– разовьют выдержку, выносливость;

– сформируют такие качества как чувства патриотизма, ответственность, целеустремленность, способность к взаимопомощи взаимовыручке и сотрудничеству;

– сформирует умение проводить самоанализ деятельности;

– сформируют установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни.

***После прохождения учебного материала по каждому году обучения учащиеся будут знать и уметь:***

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

| **Будут знать** | **Будут уметь** |
|---|---|
| **Туристская подготовка** | |
| Виды туризма. Туристские нормативы «Юный турист России», «Турист России» | |
| Понятия о личном и групповом снаряжении. Требования к снаряжению | Готовить личное снаряжение к походу. Укладывать рюкзак |
| Понятия: привалы и ночлеги | Устанавливать двухскатную палатку, «Зиму». Убирать стоянку перед уходом |
| Правила работы с топором, пилой. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила переноски колющих и режущих предметов | Разводить костер. Заготавливать дрова |
| Понятие план-график движения | План подготовки 1-3-хдневного похода |
| Значение правильного питания в походе | Составлять меню на 1-3-хдневный поход |
| Понятия о постоянных и временных должностях в группе | Выполнять обязанности по должностям в период подготовки похода |
| Понятия туристский строй, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего | Правильно двигаться на маршруте в соответствии с условиями местности |
| Общие характеристики естественных препятствий | Переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником |
| Меры безопасности при проведении занятий | Вязать узлы: «прямой», «проводник», «восьмерка», «встречный», «двойной проводник», «схватывающий», «штык» |
| Значение туристских слетов и соревнований | Готовиться к старту |
| Способы преодоления препятствий по технике спортивного туризма (без самонаведения) на дистанциях 1 класса | Преодолевать препятствия по технике спортивного туризма (без самонаведения) на дистанциях 1 класса |
| Виды специального туристского снаряжения (в соответствии с программными требованиями 1 года обучения) | Пользоваться специальным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 1 года обучения) |
| Технику безопасности на занятиях и в походе | Правильно вести себя на занятиях и маршруте |
| **Топография и спортивное ориентирование** | |
| Понятие о топографической и спортивной картах. Свойства карт | Определять масштаб карты |
| Понятия: местные предметы, топографические знаки | Читать знаки топографических и спортивных карт |
| Основные направления на стороны горизонта | Определять стороны горизонта по местным предметами, Солнцу |
| Типы компасов | Определять азимут на предмет |
| Способы измерения расстояний на карте | Измерять свой средний шаг. Пользоваться курвиметром |
| **Краеведение** | |
| Физико-географическую характеристику области | Работать с физической картой Кемеровской области |
| **Основы гигиены и первая помощь** | |
| Понятие о гигиене | |
| Состав походной аптечки для 1-3-хдневного похода | Формировать индивидуальную аптечку |

| | |
|---|---|
| Правила оказания первой доврачебной помощи при недомоганиях и незначительных травмах. Особенности профессий медицинских работников | Оказывать первую доврачебную помощь при недомоганиях и незначительныхтравмах |
| Профилактику заболеваний и травматизма в походах | Накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны |
| Виды транспортировки пострадавшего | Изготавливать носилки из штормовок, |
| | Транспортировать условно пострадавшего на них |

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

| Будут знать | Будут уметь |
|---|---|
| **Туристская подготовка** | |
| Туристские традиции своего коллектива | |
| Виды специального группового и личного снаряжения (в соответствии с программными требованиями 2 года обучения) | Пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 2 года обучения) |
| Способы организации самостраховки и взаимной страховки | Работать в связках и преодолевать полосу препятствий 2 класса сложности |
| Понятие «растопка» | Разводить костер в сырую погоду, при сильном ветре |
| Принцип документации оформления походной | Заполнять маршрутные документы |
| Особенности питания в многодневном походе | Составлять меню на 3-5-тидневный поход |
| Понятие о тактике в походе | Вязать узлы: «стремя», «проводник одним концом», «булинь», «австрийский проводник», «брамшкотовый», «карабинная удавка» |
| Систему обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме. Роль МКК | Составлять отчет о совершенном походе |
| Основные разделы Правил организации и проведения туристских соревнований с учащимися РФ | Участвовать в соревнованиях |
| Технику в безопасности походе и на занятиях | Правильно вести себя на занятиях и маршруте |
| **Топография и спортивное ориентирование** | |
| Основные сведения о картах | Определять по горизонталям различные формы рельефа |
| Правила пользования компасом | Снимать азимут с карты |
| Способы измерения расстояния на местности | Определять расстояние до недоступного предмета |
| Понятия: кроки, схемы, легенда | Определять точку своего местонахождения |
| Причины, приводящие к потере ориентировки | Определять стороны горизонта по местным предметам, небесным светилам |
| Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов | Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию |
| **Краеведение** | |
| Климатическую характеристику территории области | Работать с климатической картой области |
| **Основы гигиены и первая помощь** | |
| Роль закаливания для организма | Применять средства личной гигиены на тренировках, в походах |
| Перечень и назначение лекарств | Собирать и использовать лекарственные растения |

| | |
|---|---|
| Приемы искусственного дыхания | Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях. Бинтовать конечности |
| Способы транспортировки пострадавшего | Изготавливать волокуши из лыж |

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)**

| Будут знать | Будут уметь |
|---|---|
| **Туристская подготовка** | |
| | Изготавливать необходимое снаряжение |
| Виды примусов | Организовывать ночлеги зимой, в межсезонье. |
| Способы увеличения калорийности дневного рациона | Рассчитывать меню и калорийность дневного рациона |
| Виды специального группового и личного снаряжения (в соответствии с программными требованиями 3 года обучения) | Пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением (в соответствии с программными требованиями 3 года обучения) |
| Способы организации самостраховки и взаимной страховки | Работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий 3 класса сложности |
| Характеристики горных рек | Организовывать переправу через реку с помощью веревки |
| Особенности горного туризма, альпинизма. Особенности профессии промышленного альпиниста | Участвовать в одном из видов похода: с элементами горного, водного туризма, спелеотуризма |
| Виды и характер соревнований по спортивному туризму | Работать с таблицей нарушений. Участвовать в работе судейских бригад |
| **Топография и спортивное ориентирование** | |
| Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования | Копировать карты и схемы. Составлять кроки |
| Особенности ориентирования в сложномпоходе | Подбирать картографический материал. Проводить разведку, маркировку пути движения |
| | Составлять план прохождения КП, распределять силы по дистанции |
| **Краеведение** | |
| Наиболее интересные места для совершения походов | Работать с физико-краеведческой картой области |
| **Обеспечение безопасности** | |
| Причины возникновения конфликтов | |
| Виды страховки. Приемы и способыстраховки в природной среде | Готовить место страховки. Вязать узлы: «академический», «грейпвайн», «шкотовый» и «двойной полубулинь», «пожарный» (УИА)Э, «узел Бахмана». Применять приемы страховкии самостраховки при организации переправ в природной среде |
| Правила снятия одежды и обуви спострадавшего. Правила наложения шин | Накладывать грелку, компрессы, пузырь сольдом. Накладывать шины. Изготавливать транспортировочные средства |
| Правила транспортировки пострадавшего по навесной переправе и по бревну | Транспортировать условно пострадавшего по навесной переправе и по бревну |

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

| Будут знать | Будут уметь |
|---|---|
| **Туристская подготовка** | |
| Инструкцию по организации туристских походов. Правила по организации и проведения соревнований, разрядные требования по спортивному туризму, о нормах питания в туристском походе | Разрабатывать маршрут летнего зачетного похода в качестве стажера-руководителя |
| Способы добывания огня без спичек | Строить пещеры, иглу, тенты, навесы, шалаши. Разжигать костер «Нодья» |
| Содержание соревнований «Контрольно-туристический маршрут», «Поисково-спасательные работы» | Участвовать в организации и проведении соревнований |
| Технику и тактику преодоления этапов 3-4 класса сложности | Работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий 3-4 класса сложности |
| **Топография и спортивное ориентирование** | |
| Методы маршрутной глазомерной съемки. Особенности профессии маркшейдера | Выполнять глазомерную маршрутную съемку. Корректировать участок карты |
| | Делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию |
| **Обеспечение безопасности в походе** | |
| Основные причины возникновения экстремальных ситуаций | Разбирать причины возникновения экстремальных ситуаций |
| Действия группы при: потере ориентировки, наличии участника, не имеющего возможность самостоятельно передвигаться, отставании участников, чрезвычайных ситуациях. Особенности профессии спасателя. | Определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях. Подавать сигналы бедствия |
| Виды кровотечений. Основные приемыреанимации | Останавливать кровотечения. Изготавливатьносилки, волокуши. Транспортировать условно пострадавшего |
| Правила транспортировки пострадавшего по склону. | Транспортировать пострадавшего по склону |

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 г.

Начало учебного года – до 15 сентября. Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв – не менее 5 минут.

| № | Год обучения | Объём учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы | Количество учебных дней |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 год бучения | 324 | 36 | 3 раз в неделю по 3 часа | 108 |
| 2 | 2 год обучения | 324 | 36 | 3 раз в неделю по 3 часа | 108 |
| 3 | 3 год обучения | 324 | 36 | 3 раз в неделю по 3 часа | 108 |
| 4 | 4 год обучения | 324 | 36 | 3 раз в неделю по 3 часа | 108 |

### 2.2. Условия реализации программы

*Условиями реализации программы являются:* наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). В каникулярное время можно увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные 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.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении материала каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

### 2.3. Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных туристов. При этом педагог должен понимать, что направленное влияние на развитие личности туриста лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных

методов воспитания.

Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности туриста ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в туризме зависят:

– от знаний и умений педагога, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к воспитанникам;

– от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

– от детского коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают *порицания.* Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено *похвалой*. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у туристов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается туристами, помимо всего прочего, как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов турист должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта туристов приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В воспитательной работе используют различные *методические формы убеждения*. Одна из них - *беседа* с туристом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений детей.

*Дискуссия* дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Педагог, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих детей.

Следующий метод - *поручения.* Педагог может дать воспитаннику срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к любой другой деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке.

Турист обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый подросток должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять

изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и детей, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Воспитанник должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм

## 2.4. Формы аттестации

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 учащимися,
– тестовых заданий,
– творческих работ,
– соревнований,
– зачетного туристского похода.

## 2.5. Оценочные материалы

Для выявления результатов достижения каждого ребенка используются следующие

*методы проверки:* наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

**Уровень теоретической подготовки** определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме:

– контрольно–тренировочные тесты и задания;
– анкетирование;
– опрос.

**Уровень практической подготовки** определяется с помощью:

– контрольно-практических заданий,
– сдачи спортивных нормативов во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов,
– участия в соревнованиях различного уровня,
– участие в творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

**Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности** отслеживается через:

– тестирование,
– наблюдения.

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 учащийся 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: учащийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
– *средний* уровень: учащийся выполняет задания при консультативной помощи педагога,

– охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

– *высокий* уровень: учащийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| 1 | Палатки туристские | Компл. |
| 2 | Тенты для палаток (верхние и нижние) | Компл. |
| 3 | Колышки Стойки для палаток для палаток | Компл. |
| 4 | Топор в чехле | 2 |
| 5 | Таганок костровый | 2 шт. |
| 6 | Пила двуручная в чехле | 1 |
| 7 | Каны (котлы) туристские | 2 компл. |
| 8 | Тросик костровый | 1 шт. |
| 9 | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 10 | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 11 | Посуда для приготовления пищи (каны, ножи, терка, консервный нож и т. п.) | Компл. |
| 12 | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |
| 13 | Секундомер электронный | 2 шт. |
| 14 | Компас жидкостный | Компл. |
| 15 | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
| 16 | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |
| 17 | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 18 | Веревка основная (40 м) | 3 шт. |
| 19 | Веревка вспомогательная (40 м) | 2 шт. |
| 20 | Петли прусика (веревка 8 мм) | Компл. |
| 21 | Система страховочная | Компл. |
| 22 | Карабин туристский | Компл. |
| 23 | Альпеншток | Компл. |
| 24 | Планшеты для зимнего ориентирования | Компл. |
| 25 | Призмы для ориентирования на местности | Компл. |
| 26 | Компостеры для отметки на КП | Компл. |
| 27 | Курвиметр | 10 шт. |
| 28 | Рулетка 15–20 м | 1 шт. |
| 29 | Лента мерная | Компл. |
| 30 | Термометр наружный | 2 шт. |
| 31 | Термометр водный | 2 шт. |
| 32 | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
| 33 | Дальномер простейший | 4 шт. |
| 34 | Школьный атлас-определитель бабочек | 1 экз. |
| 35 | Определитель птиц фауны РФ | 1 экз. |

| | | |
|---|---|---|
| 36 | Экран демонстрационный | 1 шт. |
| 37 | Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств» | 1 экз. |
| 39 | Карандаши цветные, чертежные | Компл. |
| 40 | Транспортир | Компл. |
| 41 | Карты топографические учебные | Компл. |
| 42 | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) | Компл. |
| 43 | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
| 44 | Условные знаки топографических карт | Компл. |
| 45 | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |
| 46 | Маршрутные документы (маршрутные листы) | Компл. |
| 47 | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | Компл. |
| 48 | Весы напольные | 1 шт. |
| 49 | Компьютер, принтер, сканер | 1 шт. |
| 50 | Тонометр | 2 шт. |

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
3. Обувь спортивная (типа шиповки)
4. Сапоги резиновые
6. Головной убор
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
8. Спортивный тренировочный костюм
9. Свитер шерстяной
10. Брюки ветрозащитные
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)
12. Блокнот и ручка
13. Мазь от кровососущих насекомых
14. Варежки
15. Коврик туристский
16. Лыжи с креплениями и ботинками
17. Лыжные палки
18. Лыжная шапочка
19. Перчатки рабочие
20. Носки шерстяные – 2 пары, хлопчатобумажные – 2 пары.
21. Сидушка походная

## Список литературы


1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ,1995.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
16. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
17. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
18. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
19. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
24. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
26. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.
27. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
28. Остапец-Свешникров А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
29. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
30. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
31. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат,
1987.
33. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

34. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
35. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
36. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
37. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
38. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
39. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
40. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
41. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
42. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
43. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
44. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
45. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
46. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
47. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
48. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
49. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
50. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
51. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
52. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов.М., ЦРИБ "Турист", 1990.
53. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
54. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
55. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
56. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
57. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
58. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
59. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов
60. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.