

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Большой Самовец Грязинского муниципального
района Липецкой области*

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ с.Большой
Самовец
Протокол от 30.08.2024г. №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
с.Большой Самовец _____
В.В.Голышкина
Приказ от 30.08.2024 г. № 130

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Турист»**

Туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Зиле Эдгар Зиедонович, учитель
географии
Квалификационная категория: высшая

с.Большой Самовец – 2024 год

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» соответствует Конвенции «О правах ребенка», закону РФ «Об образовании», Уставу образовательного учреждения, методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и имеет туристско-краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и имеет общекультурный (базовый) уровень.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, так как ею может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Это очень существенное преимущество для данного вида деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий туризмом в том, что тренировки и соревнования проходят на природе, в живописных местах города.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что воспитанникам предоставляется возможность выбора рода деятельности в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности. Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о различных видах туризма. А трехгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой сложности по пешему туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня. Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать творческий потенциал обучающихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий. В программе второго и особенно третьего года обучения акцентируется внимание на подготовку инструкторских способностей. Сначала это работа у себя в объединении по организации и проведению туристских экскурсий и походов, оборудованию уголков, выставок и по итогам походов, позже участие в организации и судействе соревнований.

Часовая недельная нагрузка программы составляет 9 часов для занятий с одной группой переменного состава. Это позволяет педагогам заниматься с несколькими группами в рамках своей часовой недельной нагрузки.

Программа «Турист» предусмотрена для работы с детьми 11-14 лет (учащимися 5-7 классов) с различными уровнями знаний и добровольности обучения.

Возраст 11-14 лет является средним подростковым возрастом. Подростковый возраст является переходным, прежде всего в биологическом смысле, так как это возраст полового созревания. Все подростки этого возраста школьники, находящиеся на иждивении родителей или государства. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст крайне противоречив. Подростковое чувство взрослости это новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. В целом это период завершения детства и начала «вырастания из него». Развитие органов идет быстро и крайне неравномерно. Движения подростка плохо скоординированы, порывисты, угловаты. Рост сознания и самосознания порождает повышенное стремление к самостоятельности, независимости. Для подросткового возраста характерно стремление самоутвердиться, «что-то значить», проявить себя самым неожиданным образом, обратить на себя внимание любой ценой. Многие психологи и педагоги связывают это с кризисом полового созревания, который часто проходит в душевных переживаниях, в честолюбивых устремлениях, в бурных фантазиях и самоуверенном поведении. Этот возраст особенно благоприятен для педагогического стимулирования и развития самосознания, самовоспитания. Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идет не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение. Так же в этот период происходит процесс усвоения социального опыта, системы социальных связей и отношений. Мир подростка – это мир романтики и жажды приключений. В этом возрасте меняются интересы и увлечения. Нередко дети пытаются заниматься в нескольких кружках сразу. В подростковый возраст происходит и крушение идеалов, что приводит к замкнутости, отчужденности, резкой смене настроения и вспышкам гнева.

Задача родителей и учителей в этот ответственный период жизни подростка побуждать его правильно, прежде всего, с нравственных позиций, принимать решения, корректировать свое поведение. Взаимоотношения с подростком должны быть всегда доброжелательно-требовательными. Как подчеркивал А.С. Макаренко, в этот период особенно важно сочетать требовательность с уважением к его личности.

Программа рассчитана на три года обучения. Содержание всей программы составлено с учетом возрастных особенностей учеников и разделено по трем учебным планам. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные,

основные знания и умения в туристско-краеведческой деятельности. Учащиеся познают основы туристской подготовки, виды туристского снаряжения и его применение на практике. Изучаю туристские узлы, топографию и

ориентирование, основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе. Учатся работать с компасом и картой, соблюдать личную гигиену в походе, а также технические приемы преодоления естественных природных препятствий. Содержание программы второго и третьего года обучения предусмотрено изучение материала с более углубленным содержанием разделов, тем по принципу от простого к сложному. Это позволяет расширить и углубить знания, умения и навыки воспитанников по основным разделам учебного плана.

Учебный год составляют 36 учебных недель (с 1 сентября по 31 мая). Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 972 часа.

Программа реализуется в очной форме обучения для разновозрастных групп переменного состава. Годовая учебная нагрузка программы составляет 324 часа, 9 часов в неделю. Занятия проводятся в группах по расписанию три часа в день 3 раза в неделю. Количество человек в группе первого года обучения 20, второго года обучения 20, третьего года обучения – 20. Режим занятий, а также порядок изучения разных тем одного раздела может быть изменен в течение года. Это зависит от погодно-климатических, сезонных условий, поскольку преимущественно практические занятия проводятся в полевых условиях и в теплое время года. Например, теоретические занятия проводятся в зимнее время в стационарных условиях. Практические занятия из этого же блока могут проводиться в полевых условиях в теплое время года.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – овладение воспитанниками основными знаниями и умениями туристско-краеведческой деятельности на уровне практического применения в процессе обучения в детском объединении.

Задачи:

- личностные предполагают: расширение кругозора воспитанников и информированности в области туристско-краеведческой деятельности; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе; формирование здорового образа жизни.
- метапредметные предполагают: развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности; развитие самостоятельности, ответственности, активности.
- образовательные (предметные) предполагают: приобретение определенных содержанием программы знаний, умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				
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 путешествия	10	2	8	
		146	22	124	
2	Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	
		44	14	30	
3	Краеведение				
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	
		42	8	34	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
		20	6	14	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	2	-	
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	
		72	4	68	
	ИТОГО за период обучения:	324	54	270	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Теория: Понятие туризма. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный

турист», «Турист России». Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитательная роль туризма. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

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. Сезонная одежда и обувь. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда, топоры и пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов и ночлегов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, время года, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Пополнение пищевых запасов. Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Должности постоянные и временные. Командир группы: требования, обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне (обязанности).

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. 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 льду рек.

Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем путешествии. Правила поведения в палатке. Применение спасательных средств. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Правила подъема человека из воды или болота. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете, соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря, оборудования. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участникам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление план-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода и подведения итогов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки в брод. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Раздел 2: Топография и ориентирование.

Теория: определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Рамки топографической карты, номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписки горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

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.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр. Использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Особенности определения расстояний на различном рельефе. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (точек привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута на солнце в разное время. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Использование источников света в ночное время.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографических карт.

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

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную съемку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

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.

Измерение своего среднего шага (пары шагов). 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 глазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Раздел 3: Краеведение.

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, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Музеи края. Определение цели и района похода. Сбор сведения о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми путешественниками. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре и фауне.

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. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика: знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Краеведческая викторина.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Раздел 4: Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория: понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Закаливание солнцем, воздухом. Роль закаливания. Систематические занятия физическими упражнениями важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность организма.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Профилактика и лечение характерных для походов заболеваний. Мозоли. Потертости. Солнечные ожоги. Тепловые и солнечные удары. Термические и химические ожоги. Помощь утопающему, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления, желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление волокуш.

Практика: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

Формирование походной аптечки.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5: Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: строение человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце, сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, волевых качеств туристов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки в различных этапах процесса тренировки. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма в походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практика: ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц, шеи. Упражнения для туловища. Для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатических упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

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

Учебный план второго года обучения

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				
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	
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	10	2	8	
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8	
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12	
		112	24	88	
2.	Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4	
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действии в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
		40	11	29	
3	Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	14	2	8	
3.2.	Изучение района путешествия	12	-	12	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		36	4	32	
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
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 доврачебной помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	
		20	6	14	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
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	
		72	2	70	
6.	Специальная подготовка туристов-пешеходников				
6.1.	Снаряжение туриста-пешеходника	8	2	6	
6.2.	Общие особенности пеших походов	2	2	-	
6.3.	Техника и тактика движения в пешем походе	14	2	12	
6.4.	Обеспечение безопасности пешего похода	8	2	6	
6.5.	Организация и проведение пешеходного похода 1 категории сложности	6	2	4	
6.6.	Соревнования по пешеходному туризму	6	2	4	
		44	12	32	
	ИТОГО за период обучения:	324	61	263	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1: Основы туристской подготовки

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, исследователи. Современная организация туризма в стране. Туристские традиции своего коллектива. Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней, сушка, ремонт. Кухонное оборудование для зимних и летних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Организация бивака в пешем походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане и снегопаде. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Норма закладки продуктов. Закупка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Заместитель командира по питанию. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Распределение его между членами группы. 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. 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 подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Понятие о тактике и туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневники. Заброска продуктов и переноска «челноком». Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движения 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. 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, исключением рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном «в лоб», самостраховка альпенштоков, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). узлы: прямой, двойной проводник, восьмерка, простой, схватывающие узлы, встречный.. техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и перед другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей). Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке

подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка сложности 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 в походе. Психология малых групп. Групповая динамика. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

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.

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 снаряжения и инвентаря.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка при преодолении различных препятствий.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Формирование индивидуальных спасательных наборов. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

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

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

Раздел 2: Топография и ориентирование

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость движения группы. Построение продольного профиля маршрута. Определение видимости точек по карте.

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

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.

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 участников маршрута. Ориентирование в походе при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, каждого участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенному пункту. При потере на соревнованиях – обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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.

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

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.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

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

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Раздел 3: Краеведение

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. Настоящее и будущее родного края. экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и

сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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 участников 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.

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

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.

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

Раздел 4: Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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.

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 и использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Характерные для пешеходного туризма заболевания травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение,

обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

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

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Основные сведения о строении внутренних органов. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе интенсивности. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость). Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ и развитие костно-мышечной системы.

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», переутомление, перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-пешеходника. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Тренировка туристов в зимнее время.

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

Общая физическая подготовка.

Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течении 40-50 минут с 10-минутным перерывом на отдых между переходами.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи. Отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны. Вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны с партнером. Переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметом: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе, с перекрещиванием рук.

Упражнения с весом собственного тела: подтягивания. Отжимания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами-бросать и ловить с различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Элементы акробатики (кувырки вперед. Назад, в стороны) в группировке, полушпагат.

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 метров из различных положений. Бег по пересеченной местности (кросс) – 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Метание гранаты, прыжки в высоту, длину.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие скорости. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег боком, спиной вперед. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки по кочкам. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Переправа

по бревну через овраг. Ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристкой полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами.

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. Размахивание руками и ногами. Расслабление мышцы при взмахе вперед, назад. В стороны

Раздел 6: Специальная подготовка туристов-пешеходников

Теория: Снаряжение туриста-пешеходника. Туристское снаряжение. Главные эксплуатационные качества: вес, прочность, надежность. Обувь. Палатки и печки. Личное снаряжение для пешеходного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Укладка рюкзаков. Проверка готовности снаряжения к походу.

Общие особенности пеших походов. Характеристики маршрута в зависимости от времени года и степени автономности. Элементы рельефа и гидрографии как как препятствия в пешем походе. Подъемы и спуски. Траверсы. Виды переправ. Характер пути и виды снежного покрова. Снег, как особое агрегатное состояние воды, его характеристики и особенности. Использование особенностей снега в целях выживания: ветрозащитные стенки, смерзание перемешанного снега на месте стоянки, смерзание следов человек строительство снежных хижин и укрытий. Общее понятие об опасностях заснеженных склонов.

Техника и тактика движения в пешем походе. Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику – залог того, что группа всегда идет быстрее одного человека. Приемы рационального движения группы на подъеме и спуске. Использование альпенштока, трекиновых палок. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействия членов группы. Техника движения по осыпям, курумникам. Преодоление лавиноопасных участков.

Обеспечение безопасности пешего похода. Виды аварий, основные их причины. Обязанности руководителя и участников похода по обеспечению безопасности. Правила передвижения, взаимодействия, поведения в группе и алгоритмы принятия решений. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Действия при аварии. Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение спусков, подъемов, преодоление водных преград. Преодоление открытых пространств и

действия на закрытых территориях. Действия при встречах с домашними и дикими животными. Меры предосторожности при встречах с людьми. Сигнализация. Связь и международная кодовая таблица. Оказание помощи терпящим бедствие. Правила купания. Приемы спасания утопающего.

Организация и проведение пешеходного похода 1 категории сложности. Определение цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы и распределение обязанностей в ней. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка общественного, личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между участниками. Тактика многодневного похода. Прохождение участников маршрута и выбор тактики их прохождения. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики вида туризма, времени года и условий маршрута.

Соревнования по пешеходному туризму. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика: работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам, преодоление рек по льду, спусков и подъемов, лавиноопасных участков. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Отработка приемов, обеспечивающих безопасность. Контрольный выход на местность. Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

Учебный план третьего года обучения

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка в пешеходном туризме				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжения	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 пешеходного видов туризма	14	12		
		82	10	72	
2.	Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	9	1	8	
2.2.	Ориентирование в условиях пешеходного похода	5	1	4	
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	
		32	4	28	
3.	Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16	
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, и памятников культуры	10	2	8	
		28	4	24	
4.	Обеспечение безопасности				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8	
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	
		22	4	18	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	2	
5.2	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.3	Специальная физическая подготовка	37	-	37	
		70	1	69	
6.	Специальная подготовка				
6.1	Навыки безопасности в пешеходном туризме	10	2	8	
6.2	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	2	2	-	
6.3	Техническая подготовка туриста-пешеходника	10	2	8	
6.4	Тактика пешеходного похода	10	2	8	
6.5	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма	14	2	12	
6.6	Основы судейской подготовки	10	2	8	
6.7	Основы инструкторской подготовки	14	2	12	
		70	14	56	
7	Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	По усмотрению руководителя		
	ИТОГО за период обучения:	324			

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

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1: Туристская подготовка в пешеходном туризме.

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное

снаряжение. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Организация туристского быта, привалов, ночлегов в пешеходном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия. Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок. Ночлеги на берегу. Особенности ночевки на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах, на камнях, на снегу. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Выбор места для лагеря в различных условиях. Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для похода к воде, мытья посуды и др.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление схемы путешествия.

Особенности организации питания в пешеходном и туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное питание». Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийность питательных смесей, зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки продуктов. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Рыбалка, сбор грибов и ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

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, по льду. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Приемы передвижения по осыпям различных видов. Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет, микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам походы, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Особенности пешеходного вида туризма. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризм. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика: использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. 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. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

Раздел 2: Топография и ориентирование.

Теория: виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб. Условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Особенности ориентирования в походе. Подбор картографического материала, изучение маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности. Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам. Характерным препятствиям, гидрографии и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Штурманская схема маршрута, ее необходимые элементы. Основы глазомерной съемки препятствий, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная

съемка участков маршрута. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика: планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Глазомерная съемка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных. Спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 3: Краеведение.

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 месторождение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Литература в родном крае. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятники культуры. 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. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика: работа со справочной литературой и краеведческим материалом. Встречи. Экскурсии, походы, посещение музеев. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Раздел 4: Обеспечение безопасности

Теория: личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды, 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 пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и т.д.). Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил. Резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Проведение поисково-спасательных работ.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях. Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов. Расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика: закрепление навыка преодоления безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Раздел 5: общая и специальная физическая подготовка.

Теория: врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Специфические физические качества, необходимые туристу. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. 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 с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Раздел 6: Специальная подготовка

Теория: навыки безопасности в пешеходном туризме. Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий района похода, хорошая подготовка снаряжения, дисциплина на маршруте – условия безаварийного похода. Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с места расположенного и ниже и выше препятствий (нижняя и верхняя страховка). Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узды, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка. Действия группы в аварийной ситуации. Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов. Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, ледники (ледопады, трещины), травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов (ЕВСКМ). Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Использование в детско-юношеском туризме разделения на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам – нормативная продолжительность, протяженность маршрутов.

Техническая подготовка туриста-пешеходника. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма. Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки. Организация переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источников питания рек. Меры безопасности при

переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в круг), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту). Особенности техники передвижения в горах. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища.

Тактика пешеходного похода. Понятие о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения при ограниченной видимости. Учет наличия в группе участников с разным уровнем подготовки. Выбор пути. Тактика движения пешком. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Планирование следующего дня.

Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма. Виды и характер соревнований по технике пешеходного туризма. Дистанция и маршрут. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Требования к местности и дистанциям соревнований. Штрафы за ошибки и нарушения. Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Основы инструкторской подготовки. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий.

Практика: отработка действия членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

1.4. Планируемые результаты

Знания, умения и навыки членов туристских, туристско-спортивных объединений после прохождения обучения по программе.

№ п/п	Название разделов	Знания	Умения и навыки
1	Основы туристской подготовки		
		Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень группового и личного снаряжения для ПВД. Основные требования к месту привала и ночлега. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их значение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Порядок подготовки к походу. Основные требования к продуктам используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Составление перечня личного и группового снаряжения для ПВД с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Соблюдение правила и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

		Порядок подведения итогов похода.	
2	Топография и ориентирование		
		Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра. Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических карт. Определение рельефа по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса. Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
3	Краеведение		

		Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи. Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Разработка маршрута по интересным местам своего края. Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
		Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор состава медицинской аптечки (групповой и личной) аптечки на ПВД и многодневный поход. Применение медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
5	Общая и специальная физическая подготовка		

		Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Значение регулярной общей и физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Простейшие приемы контроля физического состояния. Осуществления самоконтроля и ведение дневника самоконтроля. Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%.
6	Специальная подготовка туристов-пешеходников		
		Понятие аварии и аварийной ситуации. Причины возникновения аварийных ситуаций. Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовка. Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Требования к месту страховки страхующим. Приемы самостраховки. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка. Действия группы в аварийной ситуации. Характер естественных препятствий на маршруте. Классификация маршрутов по ЕВСКМ. ПВД, категорийные и некатегорийные походы. Требования к категорийным походам. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам.	Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки. Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Разработка режима похода и графика движения. Разработка прохождения отдельных участков, препятствий. Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

		Техника передвижения по болотам. Организация переправ. Особенности техники передвижения в горах. Технические способы передвижения по травянистым склонам. Постановка ступней ног. Положение туловища. Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий. Виды и характер соревнования по технике пешеходного туризма. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Судейская документация, подготовка дистанции. Методика обучения инструкторов по подготовке и проведению занятий по организации похода.	
--	--	---	--

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- расширенный кругозор воспитанников;
- информированность в области туристско-краеведческой деятельности;
- совершенствованные навыки общения и умения совместной деятельности в коллективе;
- формирование здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретёт обучающийся по итогам освоения программы:

- личностные: наблюдательность, внимательность, внимание, память, воображение, образное мышление, ответственность, взаимовыручка, волевые качества.
- метапредметные: хорошая мотивация к туристско-краеведческой деятельности; самостоятельность, ответственность, активность.
- предметные: приобретенные определенные содержанием программы знания, умения и навыки в туристско-краеведческой деятельности.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график – учебно-тематический план (приложение №1).

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе проходят на базе МБУ СОШ с.Б.Самовец, а также на базе средней общеобразовательной школы. Помещение - за класс с партами, стульями классной доской.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
3	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
4	Топор в чехле	2
5	Таганок костровой	2
6	Пила двуручная в чехле	1
7	Набор котлов туристских	2
8	Тросик костровой	1
9	Тент хозяйственный	1
10	Клеенка кухонная	2
11	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, тарелки, половник, консервный нож и т.п)	1
12	Рукавицы костровые брезентовые	4
13	Секундомер электронный	2
14	Компас жидкостный	Компл.
15	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
16	Ремонтный набор в упаковке	1
17	Лопата саперная в чехле	1
18	Веревка основная (40 м)	3
19	Веревка вспомогательная (40 м)	2
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 со стойками для ориентирования на местности	20
26	Компостеры для отметки на КП	20
27	Курвиметр	2
28	Лента мерная 15-20 м	1
29	Термометр наружный	2
30	Планшет для глазомерной съемки местности	4
31	Экран демонстрационный	1
32	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
33	Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	Компл.
34	Условные знаки топографических, спортивных карт	Компл.

35	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
36	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
37	Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
38	Компьютер, принтер, сканер	1
39	Тонометр	1
40	Атласы и определители	Компл.
41	Видеомаягнитофон	1

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, свидетельство (сертификат), журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио, перечень готовых работ, фото, статья, отзыв детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, слет, соревнования, поход, конференция, олимпиада.

2.4. Оценочные материалы

1. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе «Турист-инструктор» (по Е.В.Степанову).
2. Мониторинг результатов обучения детей по дополнительным образовательным программам за учебный год.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Формирование познавательного потенциала личности учащегося:
 - 4.1. Анализ текущей и итоговой успеваемости.
 - 4.2. Методика изучения оценки развития приемов запоминания («20 слов» тест М.Г. Бархатовой).
 - 4.3. Методика ШТУР.
 - 4.4. Карта самооценки учащимися и оценки педагога компетентности учащегося.
5. Формирование нравственного потенциала:
 - 5.1. Тест Н.Е.Щурковой «Размышляем о жизненном опыте».
 - 5.2. Методика С.М. Петровой «Пословицы».
 - 5.3. Методика «Диагностика этики поведения».
6. Формирование коммуникативного потенциала личности учащегося:
 - 6.1. Методика КОС.
 - 6.2. Методика определения уровня самооценки.
7. Формирование эстетического потенциала личности учащегося:
 - 7.1. Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся.
8. Формирование физического потенциала личности учащегося:
 - 8.1. Статический медицинский анализ состояния здоровья учащихся.

8.2. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках в длину, подтягивания (юноши), поднимания туловища (девушки).

2.5. Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса: очная форма.
2. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный.
Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, стимулирование, мотивация.
3. Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.
4. Формы организации учебного занятия: игра, поход, экскурсия, эстафета, соревнование, практическое занятие, беседа.
5. Педагогические технологии:
 - технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
 - технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
 - технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств);
 - технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);
 - здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).
6. Алгоритм учебного занятия (форма ИРО забайкальского края).
Состав учебной группы:
Тема занятия:
Цель занятия:
Задачи занятия:
Форма учебного занятия:
Форма организации работы:
План учебного занятия:
 - А) Вводная организационная часть;
 - приветствие;
 - постановка цели занятия.
 - Б) Введение нового образовательного материала;
 - обобщение, систематизация и закрепление материала.
 - В) Заключительная часть
 - подведение итогов занятия.

Ход учебного занятия (содержание структурных частей занятия)

Ход учебного занятия может быть представлен в виде таблицы:

Этапы занятия	Методы обучения	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1. Организационный			

2. Основной			
3. Заключительный			

Планируемый результат занятия:

Методы обучения в соответствии с избранной классификацией методов:

Используемые образовательные технологии:

Материально-техническое оснащение занятия:

Литература, используемая педагогом для подготовки занятия:

7. Дидактические материалы: тесты по топографии, схемы, карты, рисунки туристских узлов, образцы готовых узлов, карточки (по топографии, узлам, первой доврачебной помощи), информационный стенд по туризму, канцелярские товары (клей, скотч, карандаши простые и цветные, краски акварель, кисточки, ватман).

2.6. Список литературы

Основная и дополнительная литература

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М.: ФиС, 1990.
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. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, 1988.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
14. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С. Из истории детско-юношеского туризма в России (1918 – 2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.

17. Коструба А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТурМОПО РФ, 1997.
22. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
23. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
24. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
29. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
30. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
31. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: ФиС, 1989.
32. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
33. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
34. Остапец-свешникова А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
35. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М.: Просвещение, 1991.
36. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
37. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей/ Ю.С.Константинов, В.М.Рыжков – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.
38. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
39. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
40. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
41. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. – М.: ФиС, 1986.

- 42.Справочник путешественника и краеведа. Под. Ред. Обручева С.В. том 1 и 2. –М.: Гос. издат. географической литературы, 1949-1950.
- 43.Туризм в школе: книга руководителя путешествия. – М.: ФиС, 1983.
- 44.Тыкулов.И. Спортивное ориентирование пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
- 45.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 46.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 47.Шибает А.В. Переправа. Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 48.Шибает А.В. умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 49.Шибает А.В. В горах. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 50.Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
51. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- 52.Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- 53.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
- 54.Энциклопедия туриста. – М.6 Научное издат. «Большая Российская энциклопедия» 1993.

Список литературы для детей

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: 2006.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – М.: Коловрат, 1994.
5. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995.
6. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. – М.: Арманд-пресс, 2000.
7. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: МГТЦК «Дорога» 1991.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – Словарь юного туриста-краеведа. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
- 10.Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
- 11.Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
- 12.Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
- 13.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
- 14.Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 2013.
15. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
- 16.Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях – М.: Педагогика, 1989.
- 17.Сузов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.

18. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
19. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-5 кл. общеобразовательных учреждений./ Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
20. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М.: Просвещение, 1994.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
7. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропой испытаний. Таежные встречи.