

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2017 г.
Протокол № 01



Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
Р.М. Фазлиев
20 14 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Турмногорье»**

возраст обучающихся: 7-12 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Замалетдинов Ильдар Валиуллович,
педагог дополнительного образования

Казань, 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план 1 года обучения
 3. Содержание 1года обучения
 4. Учебно-тематический план 2 года обучения
 5. Содержание 2 года обучения
 6. Учебно-тематический план 3 года обучения
 7. Содержание 3 года обучения
 8. Материально-техническое обеспечение
 9. Методическое обеспечение образовательной программы
- Список использованной литературы

МБУДО ДШОТИЭ «Простор»

Пояснительная записка

История обучения обучающихся азам туристско-краеведческой деятельности уходит корнями в дореволюционную эпоху, когда примерно 100 лет назад стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советское эпоху работали координационные органы типа Станций детского туризма и экскурсий (ныне СЮТур), призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране.

Туризм был включен в единую спортивную классификацию, появились разряды и звания. Следовательно, становление юного туриста было неизбежно связано со слетами и соревнованиями, и не только с краеведческой работой. Конечно, спортивно-оздоровительный туризм не снимает и не исключает познавательной деятельности, но краеведение требует серьезной библиотечно-архивной работы, если носит исследовательский характер.

Долгие годы туристское направление развивалось в рамках комплексной экспедиции «Моя Родина – СССР», содержавшей основные ориентиры для работы, но последние 20 лет шел трудный процесс формирования новой концепции детского туризма.

Появилась моя первая авторская программа «Туристское многоборье», которая стала основой для работы туристского объединения в составе Центра детского туризма, краеведения и экскурсий «Простор».

На протяжении ряда лет объединение существует в тесной связи с гимназией № 155, учащиеся которой (а также выпускники) занимаются туристским многоборьем по данной программе. Наличие в гимназии условий для занятий туризмом позволяет довольно успешно участвовать в походах и участвовать в соревнованиях и слетах. Однако постоянно приходится сталкиваться с большой перегрузкой обучающихся.

Настоящая авторская программа «Туристское многоборье» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 1 – 4 классов, рассчитанная на 3 года. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (география, экологии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности), а также предметов внешкольной программы (ориентирование, топографии, топонимики, скалолазание). Которая способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Программа объединения рассчитана на учащихся 1-4 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, званий «Юный турист России», «Юный судья».

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа для первого года обучения и 216 часов в год для 2 – 3 года обучения, причем практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого года обучения предполагают освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию по видам туризма. С третьего года начинается специализация в одном из видов туризма пешеходный, лыжный, или в дисциплине «Дистанция». Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого и второго года обучения - 10 человек, в последующие годы - не менее 6 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. При комплектовании состава объединения рекомендуется педагогу провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в объединении. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста и опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных педагогов, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в одно-трех-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного, многодневного туристского мероприятия – похода, слета, соревнований, туристского лагеря и т.п.

Цель:

Овладение навыками походной жизни, познание своего родного края, общественно-полезная деятельность обучающихся. Выработка устойчивого интереса к здоровому активному образу жизни. Подготовить юных туристов, научить выживанию в лесных и экстремальных условиях, основам педагогики.

Задачи:

- Развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- Углубление и расширение туристско-краеведческих знаний, полученных на занятиях; формирование навыков и умений необходимых туристу;
- Формирование навыков туристской техники, ориентирования, работы в экстремальных ситуациях, судейства туристских мероприятий;
- Научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- Научить технике лыжного и пешеходного туризма;
- Формирование чувства бережного отношения к природе и любви к ней.

Образовательные:

- познакомить с историей, флорой и фауной, культурными памятниками и традициями родного края;
- овладеть умениями по ориентированию на местности, по оказанию первой доврачебной помощи;
- учить готовить туристское снаряжение;
- овладеть первыми навыками походной жизни;
- учить собирать и обрабатывать краеведческий материал.

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать а себя ответственность не только на себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость;

Воспитательная

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационального использования свободного время;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать стойкость, умение переносить духовные и физические трудности;

Состав группы комплектуется из ребят 7 – 10 лет.

Следует включать в состав группы детей с отклонением здоровья и поведения.

Для организации учебной деятельности обучающихся используются следующие методы: Фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающемуся предлагается индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Для реализации Программы «Туристское многоборье» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложения учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии.

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий.

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил.

- беседа – вопросно – ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и обучающимся.

- разбор – форма беседы, проводимое педагогом с детьми, после выполнения какого-либо задания, участия в учебных соревнованиях, походах, игровой деятельности.

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы.

- инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания.

- распоряжение, команды, указания – основное средство оперативного управления деятельностью на занятиях.

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия.

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного, текущий и итогового контроля).

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов – опрос, контрольные испытания, учебно – тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по технике туризма.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен:

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведения походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правило приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Количество учебных походов

Три однодневных походов (по 8 учебных часов) = 24 часа для 1 года обучения.

Два двухдневных похода (по 14 часов) = 28 часов для 2 года обучения.

Два трехдневных походов (по 22 учебных часа) = 44 часа для 3 года обучения.

I год обучения

Задачи:

- дать навыки подготовки к походу I степени сложности;

- воспитывать качества, присущие участникам туристской группы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Организационный период	2	2	-	Опрос
2	Вводное занятие, введение в образовательную программу. Инструктаж по ПДД.	4	2	2	Обобщение знаний и тестирование
3	Знакомство с работой ДДЮТиЭ «Простор», направлениями кружков и нормами ГТО (I- II) степени. Инструктаж по охране здоровья и технике безопасности.	2	-	2	Обобщение знаний и тестирование
4	Основы туристской подготовки 5.1 Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности, беговые упражнения), лыжи. 5.2 Подвижные и спортивные игры	32	6	26	Обобщение знаний и тестирование
5	Краеведение	30	6	24	Обобщение знаний и тестирование
6	Первая доврачебная помощь. Профилактика вредных привычек.	8	4	4	Обобщение знаний и тестирование
7	Топография и основы спортивного ориентирования. Подготовка к сдаче норм ГТО.	30	8	22	Обобщение знаний и тестирование
8	Учебные походы и экскурсии	34	2	32	Обобщение знаний и тестирование
9	Общая и специальная физическая подготовка	58	6	52	
10	Подведение итогов.	2	2	-	Опрос
	ВСЕГО	144	32	112	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теори я	прак тика	
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	опрос
1.3	Личное и групповое снаряжение	1	1	-	обсуждение
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	-	4	Экспресс обсуждение
1.5	Подготовка к походу, путешествию	5	1	4	опрос
1.6	Питание в туристском походе	4	-	4	опрос
1.7	Туристские должности в группе	4	-	4	обсуждение
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	тест
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	2	тест
1.10	Туристские слеты и соревнования	5	1	4	Экспресс обсуждение
1.11	Подведение итогов туристского похода	1	1	-	Обобщение знаний
	ИТОГО	32	6	26	
2	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	опрос
2.2	Условные знаки	6	2	4	тест
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	-	4	тест
2.4	Компас и работа с ним.	5	1	4	обсуждение
2.5	Измерение расстояний	2	-	2	тест
2.6	Способы ориентирования	4	2	2	тест
2.7	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Обобщение знаний
	ИТОГО	30	8	22	
3	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4	опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	10	2	8	обсуждение
3.3	Изучение района путешествия	10	-	8	опрос
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	2	4	опрос
	ИТОГО	30	6	24	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка	2	-	2	опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	2	-	тест
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	тестирование
	ИТОГО	8	4	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	обсуждение
5.3	Общая физическая подготовка	36	2	34	обобщение
5.4	Специальная физическая подготовка	18	2	16	обобщение
	ИТОГО	58	6	52	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ	144	46	98	

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Организационный период

Количество часов – 2

2- теоретические

Собеседование с родителями, с воспитанниками. Прием заявлений от родителей. Ознакомление с учащимися.

2. Вводное занятие, введение в образовательную программу Инструктаж по ПДД.

Количество часов – 4

2 – теоретические

2 – практические

Общие сведения о программе спортивно – оздоровительного клуба «Здоровье», целях и задачах.

Инструктаж по правилам дорожного движения на улице, через проезжую часть во время прихода и ухода к занятиям клуба.

2. Знакомство с работой центра, направлениями кружков. Инструктаж по охране здоровья и технике безопасности.

Количество часов – 2

1 – теоретическое

1 – практическое

Общие сведения о центре, о направлении кружков. Правила поведения на занятиях. Инструктажи: Дисциплина, как залог безопасности для здоровья и жизни.

Всего – 8 часов

4. Основы туристской подготовки.

4.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

4.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

4.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

4.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

4.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

4.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

4.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание

5

нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

4.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

4.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

4.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнованиях.

Практические занятия

Форма контроля: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

4.11. Подведение итогов похода

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Форма контроля: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

Всего – 32 часа

5. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

5.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

6.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических

навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

9

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

6.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Всего часов - 8

7. Топография и ориентирование

7.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

7.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

7.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

7.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

7.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

7.6. Способы ориентирования

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

8. Общая физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

8.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

8.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

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

Физическая подготовка к походу

1. Всегда и во всем должна быть система начал заниматься – не бросай.
2. Занимайтесь как минимум 2 – 3 раза в неделю не менее 1,5 – 2 часа.
3. Не забывайте про простейшую разминку и разогрев (легкий бег на 1 – 5 км).

4. Тренировки должны быть комплексными, т.е. включать в себя обязательно упражнения вырабатывающие силу, выносливость, ловкость. Для этого необходимо сочетать занятия в зале с занятиями на открытой местности.
5. Силовая подготовка может включать в себя упражнения с преодолением веса (ходьба – бег по ступенькам с рюкзаком), с сопротивлениям внешней среды (бег по снегу, воде, песку, гальке в гору) с поднятием собственного веса (приседания на одной ноге, выпрыгивания из положения сидя).
6. Наибольшее внимание уделяйте развитию мышц живота, спины, ног.
7. Чередуйте упражнения.
8. Постепенно увеличивайте нагрузку, увеличивайте вес рюкзака, число приседаний, ускоряйте темп бега.
9. Помните, что упражнения на развитие силы выполняют в конце тренировки.
10. Для развития ловкости туриста прекрасно подойдет игра в баскетбол, пятнашки, футбол с несколькими мячами.
11. Помните, что от вашей ловкости может зависеть ваша жизнь (увернуться от ветки, камня, устойчивей стоять на неровной поверхности и пр.).
12. Особое внимание следует уделить развитию выносливости. Это самое первое и самое основное «умение», необходимое туристу любой отрасли.
13. Наиболее распространенное средство развития выносливости – бег. Бегайте, бегайте и еще раз бегайте. С каждым разом увеличивайте расстояние или скорость бега.
14. Выполнять физические нагрузки необходимо до полного утомления, но без вреда организму.

Всего часов - 58

Учебные походы

Всего часов - 34

II год обучения

Задачи:

- формирование навыков по выходу из экстремальных ситуаций в природной среде;
- укрепление полученных знаний и навыков по технической подготовке;
- получение основных знаний по судейству туристских мероприятий;
- получение навыков и умений в краеведческих походах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Организационный период	2	2	-	Опрос
2	Основы туристской подготовки (Пешеходный туризм)	32	2	30	Обобщение знаний и тестирование
3	Топография и ориентирование	34	2	32	Обобщение знаний и тестирование
4	Краеведение	44	2	42	Обобщение знаний и тестирование
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	18	2	16	Обобщение знаний и тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	58	2	56	Обобщение знаний и тестирование
7	Учебные походы	28	2	26	
Всего часов: 216		216	14	202	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития	2	2	-	опрос

	туризма				
1.2	Личное и групповое туристское снаряжения	2	2	-	обсуждение
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	-	опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	Экспресс обсуждение
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2	опрос
1.6	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	Экспресс обсуждение
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	-	тест
1.8	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	Обобщение знаний
1.9	Форма контроля - Подведение итогов туристского путешествия	8	4	4	Подведение итогов туристского путешествия
	ИТОГО	32	18	14	
2	Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2	обсуждение
2.2	Компас, работа с компасом	4	2	2	опрос
2.3	Измерение расстояний	4	-	4	тест
2.4	Способы ориентирования	4	2	2	опрос
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	-	4	Экспресс обсуждение
2.6	Форма контроля - Соревнования по ориентированию	6	4	6	Соревнования по ориентированию
	ИТОГО	26	10	16	
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	14	2	12	обсуждение
3.2	Изучение района путешествия	6	2	8	обсуждение
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	6	опрос

	ИТОГО	24	8	16	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	-	4	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	-	6	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	тест
	ИТОГО	18	4	14	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	обсуждение
5.2	Общая физическая подготовка	36	2	34	тест
5.3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	тест
	ИТОГО	58	6	52	
6.	Учебные походы	Итого	28	2	26
					Обобщение знаний

Всего за период обучения – 216 часов

Многодневное мероприятие (степенной поход II сложности, лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне, костра.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма контроля: контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: контрольная работа - составление меню на 3, 5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная 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 костром и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.9. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкопочечник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных

природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Форма контроля: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию (личное первенство) в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организации и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков

маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев, Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия.

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования и я ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - 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 туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

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

Подвижные игры и эстафеты:

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

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

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

Гимнастические упражнения:

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

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

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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 2 до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения: выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-2 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

Упражнения со штангой (10-15% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

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

Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

III год обучения

Основными отличительными особенностями третьего года обучения от первого и второго является то, что задания усложняются и совершенствуются (этап углубленного обучения).

Задачи:

- закрепление навыков активной туристско-краеведческой деятельности;
- подготовка организаторов туристско-краеведческой работы;
- совершенствование навыков туристской техники;
- получение навыков организации похода, его проведения и подведения итогов.

3 год обучения

Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Организационный период	2	2	-	Опрос
2	Основы туристской подготовки (Пешеходный туризм)	62	14	48	Обобщение знаний и тестирование

3	Топография и ориентирование	18	6	12	Обобщение знаний и тестирование
4	Краеведение	20	4	16	Обобщение знаний и тестирование
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	18	2	16	Обобщение знаний и тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	64	2	60	Обобщение знаний и тестирование
7	Учебные походы	44	2	42	Отчет о походах
Всего часов: 216		216	14	202	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№.№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Личное и групповое снаряжение	4	2	4	обсуждение
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	опрос
1.3	Питание в туристском походе.	6	2	4	опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	обсуждение
1.5	Подведение итогов похода	6	-	6	Экспресс-обсуждение
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	12	2	10	опрос
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору).	4	2	2	опрос
1.8	Форма контроля – Соревнования по туризму.	22	2	20	Соревнования по туризму.
	ИТОГО	62	14	48	

2	Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карты	8	2	6	опрос
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	обсуждение
2.3	Соревнования по ориентирования	16	2	14	Обсуждение итогов соревнования
	ИТОГО	18	6	12	
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	опрос

3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	обсуждение
	ИТОГО	20	4	16	
4	Обеспечение безопасности				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	обсуждение
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	14	2	12	тестирование
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	10	2	8	тест
	ИТОГО	16	4	12	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	обобщение
5.2	Общая физическая подготовка	28	2	26	тест
5.3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	тест
	ИТОГО	64	4	60	
6	Учебные походы	44	2	44	

Всего за период обучения 216 часов

Зачетный степенной поход II степени сложности или многодневное туристское мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы туристской подготовки.

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма. История развития туризма в РФ, и РТ. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, дисциплины «Дистанция», «Маршрут». Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение; безопасность; комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне.

Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Подготовка к походу.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Понятие о тактике в туристском походе. Использование специального снаряжения.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Подведение итогов туристского похода. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Туристские слёты и соревнования.

Классификация соревнований. Условия проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установка палатки.

Самостоятельное разведение костров различных типов. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Составление меню и списка продуктов. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в соревнованиях.

3. Топография и ориентирование.

Теория. Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Компас.

Ориентирование по карте и компасу. Азимут. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов. Порядок действий в случае потери ориентировки. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. 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 слётов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Работа с компасом. Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

4. Краеведение.

Теория. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Растения и животные. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Изучение района путешествия. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

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

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400 м. Бег по пересечённой местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты.

Лыжный спорт. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Марш-броски и туристские походы (однодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через коня, козла. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъём по гимнастической лестнице, стенке. Подъём по крутым склонам оврагов. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба с выпадами, перекрестным 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. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

7. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

После каждого года обучения туристские и судейские навыки проверяются в степенных походах.. Техническая подготовка проверяется на открытых туристских соревнованиях районных и республиканских туристских мероприятиях. Судейские навыки проверяются на туристских, спортивных соревнованиях разного масштаба. По итогам походов выдаются справки о зачете путешествия и присвоении разряда по пешеходному туризму. По итогам соревнований по дисциплине «Дистанция» присваивается спортивный разряд согласно квалификации соревнования. По итогам судейства выдаются справки о судействе и присваивается судейская категория в соответствии с Положением о судьях и судейских коллегиях по туристским соревнованиям

Методические рекомендации

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – от трех до 15 дней походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.). Также рекомендуется привлекать для проведения занятий опытных туристов, охотников, работников государственной лесной охраны.

№ п/п	тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туристской подготовки	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
3	Топография и ориентирование	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Краеведение	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, карты.	Обобщение знаний и тестирование
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный	Методическая литература: специальная	Обобщение знаний и тестирование

			<p>практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	<p>литература.</p> <p>Средства для оказания первой помощи</p>	
6	ОФП и СФП	Теоретические, практические занятия	<p>Методы: словесный, наглядный, практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски	Обобщение знаний и тестирование
7	Начальная инструкторская подготовка	Теоретические, практические занятия	<p>Методы: словесный, наглядный, практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	Мультимедиа-проектор,	Обобщение знаний и тестирование
8	Итоговое занятие	Беседа	Словесный	Мультимедиа-проектор, грамоты	опрос

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор – 1 шт
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.
- спальники – 15 шт.
- рюкзаки – 15 шт.
- коврики – 15 шт.
- примус – газовый (бензиновый) – 2 – 3 шт.
- набор варочной посуды – 2 комп.
- топор большой – 2 шт.
- топор маленький – 3 шт.
- пила большая – 2 шт.
- ножовка – 2 шт.
- садаки – 1 шт.
- рукавицы – 5 пар.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- 1.Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С [Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петропролис», 2007](#)
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.

9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».–М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
13. Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
14. Майсак Г. Н. «Среди нехоженных дорог одна твоя...» - Ногинск МО, Городская станция юных туристов, 1994.
15. Психологические тесты для тинейджеров / Сост. Т.В. Орлова. Киев, 1997.
16. Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
17. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

3. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. *Захаров П.Л.* Инструктору альпинизма. - М., ФиС, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. *Коструба АА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. *Юные инструкторы туризма.* Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
26. *Васильев В.Г.* В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
27. *Федотов В.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002