

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 31.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 01.09.2020 №138



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Пархоменко Сергей Федорович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Зерноград
2020г.

Пояснительная записка.

Нормативно – правовой аспект.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет **социально-педагогическую направленность**. Данная программа многопрофильна и предназначена для ребят увлекающихся различными направлениями. Она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы и т.д.

Образовательная программа «Школа безопасности» является **модифицированной** дополнительной общеобразовательной программой и предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования, разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).
8. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
9. Положением о дополнительных общеобразовательных программах МБУ ДО ДДТ «Ермак».
10. В ее основе лежит авторская программа «Школа безопасности» А.Г. Маслова, учебно-методическое пособие «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей», под редакцией Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. Программа

рекомендована Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Образовательная программа «Школа безопасности» выполняет один из критериев социального заказа, адресованного дополнительному образованию, а именно организует свободное от учебы время школьников, предоставляя им вид досуговой деятельности, отвечающей их потребностям и интересам, не противоречащим законодательству Российской Федерации, осуществляемой в соответствии с новыми образовательными стандартами (ФГОС).

Согласно основной концепции образования, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**. Именно этот принцип учитывается при разработке и реализации данной программы – всем детям предоставляется возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. **"Ознакомительный уровень"** – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы (1-2 года обучения).

2. **"Базовый уровень"** - использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы (3-4 года обучения).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности. Специфика данной учебной дисциплины обусловлена практической направленностью, т. к. нельзя заниматься туризмом не выходя из рабочего кабинета, не умея разводить костер и ставить палатку, не зная элементарных правил поведения в природной среде.

Программа составлена таким образом, чтобы в ходе её реализации активизировалась познавательная деятельность обучающихся и развивались их творческие способности.

Достижение этой цели позволяет решить многие задачи обучения: обеспечить прочные и осознанные знания изучаемого материала, подготовить обучающихся к умению самостоятельно пополнять знания. Этому способствует участие в конкурсах и соревнованиях. Участвуя в различных видах конкурсов, спортивных соревнованиях обучающиеся стремятся как можно лучше справиться с поставленной задачей, развивая

свои творческие способности. На занятиях ребятам предлагаются ситуативные задачи и проблемные вопросы: «Как бы ты поступил в данном случае?..», «Что бы ты сделал в первую очередь?..», заставляя их анализировать, в случае необходимости - собирать нужные данные, делать выводы.

Особый акцент в образовательной общеразвивающей программе сделан на использование разновозрастного обучения, в процессе которого старшие, более опытные ребята могут стать наставниками для новичков, почувствовать себя в роли учителя, передавая и закрепляя полученные ранее знания и умения, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Программа направлена на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Особое внимание в ходе реализации программы уделяются вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, занятия, тренировки, мероприятия.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающихся и педагога, развитие уважения, доверия к ребёнку, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку ребёнка, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный

образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты. Обучение навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит ее в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и соревнованиях образовательных учреждений «Школы безопасности» разных уровней.

Цель программы: решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях различного характера и его личностного развития.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

Воспитательные:

- воспитать добросовестное отношение к учебе, спорту, труду, другой деятельности;
- совершенствовать морально - психологическое состояния подрастающего поколения.

Развивающие:

- укреплять здоровье, совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту реакции;
- развить стремление к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- овладеть практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
- научить грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- сформировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.

Адресат программы

Данная программа рассчитана для детей в возрасте от 10 до 18 лет, предполагает разноуровневый подход, обеспечивая равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 20 человек, второго года — не менее 15 человек, третьего года — не менее 10 человек.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие в зависимости от психологической готовности к обучению, физического, интеллектуального уровня готовности детей к освоению образовательной программы. Психологическая готовность и уровень

готовности к освоению образовательной программы определяются по результатам тестирования при наборе.

Занятия проходят в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Данная программа позволит последовательно решить задачи всестороннего и гармоничного развития личности ребёнка посредством социально-педагогической деятельности. Подростковый возраст — это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ученика. В этот период организм ребёнка претерпевает кардинальные изменения. Происходит процесс полового созревания, с которым связано возникновение у подростка физического ощущения собственной взрослости. У него возникает представление о себе уже не как о ребёнке, он стремится быть взрослым. Отсюда у подростка возникает новая жизненная позиция по отношению к себе, к окружающим людям, к миру. Он становится социально активным, восприимчивым к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют среди взрослых. Поэтому период подросткового возраста характерен тем, что здесь начинается формирование морально-нравственных и социальных установок личности ребёнка, намечается общая направленность этой личности. Педагоги общеобразовательных школ отмечают, что общая картина работы подростков на уроках по сравнению с младшими классами ухудшается. Ранее примерные и аккуратные ученики позволяют себе не выполнять задания, тетради ведутся неряшливо, у многих детей меняется подчёрк, он становится неразборчивым и небрежным, при решении задач многие подростки не проявляют нужной настойчивости и прилежания. Попытки заинтересовать ребят занимательностью формы изложения или какими-либо другими способами зачастую не приносят ожидаемого результата. В то же время эти же подростки весьма охотно участвуют в работе различных кружков, где, казалось бы, наиболее трудные дети охотно выполняют все указания педагога, с интересом и усердием овладевают теоретическими знаниями, нужными для выполнения практических работ. Средний школьный возраст (от 11-12 до 15 лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в 5-9 классах школы и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребёнка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. В этом возрасте им нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Общение со своими сверстниками — ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Общение воспитывает коллективизм и ответственность за общее

дело, оказывает положительное социальное влияние в построении взаимоотношений детей друг с другом. В отличие от подростков дети старшего школьного возраста стремятся к автономии, к эмоциональной и ценностной самостоятельности, к независимости, к самоуважению. Самообслуживание, самоуправление – естественные черты и личности, и группы, занимающейся активными видами туризма. В данной программе средством достижения цели является участие детей в создании и деятельности многопрофильного туристского объединения, где ребёнок совместно со взрослыми становится субъектом процесса создания развивающей и оздоравливающей среды, основанной, как принято в туризме, на гуманистических принципах деятельности группы и межличностных отношений в группе. Широко известно, что подростковому возрасту свойственен постоянный поиск, стремление испытать себя, желание необычности, приключений, романтики. Специфика данной программы направлена на удовлетворение таких потребностей (походы, путешествия, соревнования). Отрицательные эмоции, напряжение, возникающие в учебном процессе и снижающие умственную и физическую работоспособность, будут снижаться при общении ребёнка с миром природы.

Объем и сроки освоения программы.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 недель). Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год из расчета 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа), причем практические занятия составляют большую часть программы. В целом программа рассчитана на 4-х летний цикл обучения.

Формы обучения.

Форма обучения – очная, традиционная, групповая, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (закон №273-ФЗ).

Формы занятий: аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия: лекция, практическое занятие, праздники, игра, поход, обсуждение сообщений, турслет, викторина, эстафета, топографическое путешествие, тренировка, беседа.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста 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 определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- воспитаны добросовестное отношение к учебе, спорту, труду, другой деятельности;
- усовершенствовано морально - психологическое состояния подрастающего поколения.

Метапредметные:

- укреплено здоровье, усовершенствованы физические качества – сила, выносливость, быстрота реакции;
- развиты стремление к здоровому образу жизни.

Предметные:

- владеют практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
- научены грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- сформированы у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.

Занятия по данной программе должны способствовать приобретению знаний о своём крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой доврачебной помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Формы подведения итогов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 1-2 года обучения

1. Уметь поставить палатку.
2. Уметь составить список личного и группового снаряжения для 1-3-дневного похода и правильно уложить рюкзак.
3. Уметь разложить и зажечь один из видов костров.
4. Уметь составить меню однодневного и двухдневного похода; приготовить 3 блюда на костре (сварить суп из пакетиков, молочную кашу и компот из сухофруктов).
5. Уметь определять масштаб и измерять расстояние по карте.
6. Знать 20 топографических знаков.
7. Уметь работать с компасом, ориентировать карту, измерять азимут (прямая и обратная засечки), двигаться в заданном направлении (по азимуту).
8. Уметь завязывать 6 узлов, применяемых в различных ситуациях.
9. Уметь оказать первую помощь в случаях, описанных в программе, изготовить мягкие носилки и транспортировать пострадавшего.
10. Уметь действовать в случае потери ориентировки.

11. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 3-4 года обучения.

1. Уметь выполнять нормативы 1-го года обучения.
2. Уметь собраться в пешеходный многодневный поход в зависимости от сезона и района похода.
3. Знать правила оборудования бивака и уметь оборудовать бивак в лесной и безлесной зоне в разное время года.
4. Уметь разложить и развести костёр в любую погоду.
5. Уметь составить меню на многодневный поход.
6. Уметь применять альпеншток на склоне и организовать спуск-подъём при помощи верёвок.
7. Знать правила и уметь переправляться через водные преграды, организовать переправу.
8. Знать технику вязки узлов. Уметь завязать 15 узлов (каждый за 1 минуту).
9. Знать топографические знаки, уметь составить топографическую схему местности.
10. Знать условные обозначения спортивных карт и уметь ориентироваться по спортивной карте.
11. Уметь оказать доврачебную помощь в объёме программы, изготовить средства транспортировки и организовать транспортировку пострадавшего.
12. Уметь действовать в различных аварийных ситуациях, добыть огонь, воду и пищу, подать сигнал бедствия.
13. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.

Критерии оценки умений и навыков:

Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Средний уровень - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно).

Низкий уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
	Раздел 1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.	64	15	49	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, практические занятия. Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования.	Тестирование, мини состязания. Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований.
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1			
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	5	1	4		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	1	4		
1.4	Питание в туристском походе.	4	1	3		
1.5	Туристские должности в группе.	4	2	3		
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	1	7		
1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	3	1	2		
1.8	Понятие о топографической и спортивной карте.	5	1	4		
1.9	Условные знаки.	5	1	4		
1.10	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	1	3		
1.11	Компас. Работа с компасом.	5	1	4		
1.12	Измерение расстояний.	5	1	4		
1.13	Способы ориентирования.	5	1	4		
1.14	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	5	1	4		
	Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	25	7	18	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	3			
2.2	Походная медицинская аптечка.	5	1	4		
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	12	2	10		

2.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	5	1	4		
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	55	7	48	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры. Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия.	Тестирование. Результаты соревнований.
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3			
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	2	2			
3.3	Общая физическая подготовка.	25	1	24		
3.4	Специальная физическая подготовка.	25	1	24		
	ИТОГО:	144	29	115		

Содержание программы 1-го года обучения.

1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.

1.1. 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.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для

приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

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

1.3 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.

1.4. 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-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

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

1.6 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 ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.7 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.

1.8 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 координаты точек 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.

1.9 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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

1.10 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) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

1.11 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.).

1.12 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.

1.13 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (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 минимаршрута, движение по легенде.

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

1.14 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.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1. 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 увеличение 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.

2.2 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.

2.3. 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.

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

2.4 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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.

3.2 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.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.3 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 скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

3.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

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

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
	Раздел 1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.	56	13	43	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, практические занятия. Беседа, лекция, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования.	Тестирование, мини состязания, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс "Собери рюкзак", тест "Север-юг", конкурс вязки узлов, тест "Гори, гори ясно". Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований.
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1			
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	1	5		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	1	7		
1.4	Питание в туристском походе.	4	2	2		
1.5	Обязанности членов туристской группы по должностям.	4	2	2		
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	6	1	5		
1.7	Понятие о топографической и спортивной карте.	5	1	4		
1.8	Компас. Работа с компасом.	4	1	3		
1.9	Измерение расстояний.	6	1	5		
1.10	Способы ориентирования.	6	1	5		
1.11	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки.	6	1	5		
	Раздел 2. Основы гигиены и первая	22	5	17	Лекция, демонстрация,	Тестирование,

	доврачебная помощь.				беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты.	самоконтроль. Игра "Приходи к нему лечиться».
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных Заболеваний.	2	2			
2.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	6	1	5		
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	1	9		
2.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3		
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	55	4	46	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры. Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно- тренировочные занятия.	Тестирование. Результаты соревнований.
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1			
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	1	1			
3.3	Общая физическая подготовка.	24	1	23		
3.4	Специальная физическая подготовка.	24	1	23		
	ИТОГО:	144	22	106		

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение .

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

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

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия.

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

1.4 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.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Обязанности членов туристской группы по должностям.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия.

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

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. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7 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, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, 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, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия.

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

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

1.9 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.

1.10 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.

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок 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. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1 Личная гигиена туриста, профилактика 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.

2.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

Практические занятия.

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

2.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей,

беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия.

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

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него 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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

23.2. 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.

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

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

3.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения 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 со скакалкой. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны). Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных

естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

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

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты. 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, берегам ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2– 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
	Раздел 1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.	44	7	37	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, практические занятия. Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования.	Тестирование, мини состязания, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс "Собери рюкзак", тест "Север-юг", конкурс вязки узлов, тест "Гори, гори ясно". Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований.
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	7	1	6		
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5		
1.3	Питание в туристском походе.	5	1	4		
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	6	1	6		
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	9	1	8		
1.6	Топографическая и спортивная карта.	5	1	4		
1.7	Ориентирование в сложных условиях.	6	1	5		
	Раздел 2. Первая доврачебная помощь.	24	4	20	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль,	Тестирование, самоконтроль. Игра "Приходи к нему лечиться.
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2			
2.2	Техника безопасности	4	1	3		

	при проведении туристских мероприятий.				взаимоконтроль, тесты.	
2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	18	1	17		
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	48	3	45	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры. Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия.	Тестирование. Результаты соревнований.
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм.	2	1	1		
3.3	Общая физическая подготовка.	23	1	22		
3.4	Специальная физическая подготовка.	23	1	22		
	Раздел 4. Специальная подготовка.	28	8	20	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты.	Тестирование, соревновательные упражнения.
4.1	ЧС природного характера и действия в случае их возникновения.	2	2			
4.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	3	3			
4.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	6	1	5		
4.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.	10	1	9		
4.5	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	7	1	6		
ИТОГО:		144	22	122		

Содержание программы 3-го года обучения.

1. Туристская подготовка. Топография и Ориентирование.

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.
Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.
Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.
Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.
Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Практические занятия.

Разработка маршрута похода.

1.5 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.
Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.
Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение

корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.6 Топографическая и спортивная карта.

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

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

Практические занятия.

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

1.7 Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

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

2. Первая доврачебная помощь.

2.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

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

Практическое занятие.

Освоение приемов массажа.

2.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

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

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия.

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

2.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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

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

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

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

4. Специальная подготовка.

4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

4.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание

помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия.

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях.

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

4.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия.

Сооружение временных укрытий.

4.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика		
	Раздел 1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.	44	8	36	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, практические занятия. Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирование.	Тестирование, мини состязания, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс "Собери рюкзак", тест "Север-юг", конкурс вязки узлов, тест "Гори, гори ясно". Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований.
1.1	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	6	1	5		
1.2	Движение в ночное время.	6	2	4		
1.3	Подготовка к походу, путешествию.	6	1	5		
1.4	Техника преодоления естественных препятствий.	10	1	9		
1.5	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки.	6	1	5		
1.6	Ориентирование в сложных условиях.	10	2	8		
	Раздел 2. Первая доврачебная помощь.	14	2	10	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты.	Тестирование, самоконтроль. Игра "Приходи к нему лечиться."
2.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	14	2	10		
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	48	4	44	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры. Силовая подготовка, Учебно-тренировочные занятия.	Тестирование. Результаты соревнований.
3.1	Общая физическая подготовка.	24	2	22		
3.2	Специальная физическая подготовка.	24	2	22		
	Раздел 4. Специальная подготовка.	38	7	31	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль,	Тестирование, соревновательные упражнения.
4.1	Индивидуальные средства защиты.	6	1	5		

					взаимоконтроль, тесты.	
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	9	1	8		
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	7	1	6		
4.4	Способы добычи пищи и воды.	7	2	5		
4.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	9	2	7		
	ИТОГО :	144	23	121		

Содержание программы 4-го года обучения.

1. Туристская подготовка. Топография и ориентирование.

1.1 Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия.

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.2 Движение в ночное время.

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при

преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия.

Совершение ночных переходов.

1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.4. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок 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.

1.6 Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

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

2. Первая доврачебная помощь.

2.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1 Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

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

3.2 Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

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

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

4. Специальная подготовка.

4.1 Индивидуальные средства защиты.

Простейшие средства защиты органов дыхания (ватно-марлевая повязка, противопыльная тканевая маска-ПТМ 1), виды противогазов, их назначение. Защитные комплекты.

Практические занятия.

Одевание противогаза ГП-5, ГП-7. Одевание ОЗК, изготовление ватно-марлевой повязки.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия.

Отработка на местности приёмов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Практические занятия.

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

4.4. Способы добычи пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия.

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

4.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы.

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ занятия	дата	раздел	Тема	Кол-во часов	Практич. занятие	оборудование
1	02.10	1.1	Туристские путешествия, история развития туризма О.Ф.П.	1		
		3.3		1		
2	07.10	1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	Ремонт снаряжения	
3	09.10	1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	
4	14.10	1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	
5	16.10	3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека О.Ф.П.	1		
		3.3		1	1	
6	21.10	3.4	С.Ф.П.	2	1	
7	23.10	2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний			
8	28.10	1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	
9	30.10	1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	
10	06.11	3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека О.Ф.П.	1		
		3.3		1	1	
11	11.11	1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	
12	13.11	1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	
13	18.11	3.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках С.Ф.П.	1		
		3.4		1	1	
14	20.11	1.7	Понятие о топографической и спортивной карте	2	Работа с картами	
15	25.11	1.7	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	
16	27.11	3.3	О.Ф.П.	2	2	
17	02.12	1.7	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	

		1.8	Компас. Работа с компасом	1		
18	04.12	1.8	Компас. Работа с компасом	2	2	
19	09.12	1.8 3.4	Компас. Работа с компасом С.Ф.П.	1 1	1 1	
20	11.12	1.9	Измерение расстояний	2	1	
21	16.12	1.9	Измерение расстояний	2	2	
22	18.12	3.3	О.Ф.П.	2	2	
23	23.12	3.3	Измерение расстояний	2	2	
24	25.12	1.4	Питание в туристском походе	2		
25	30.12	3.4	С.Ф.П.	2	2	
26	13.01	3.4	С.Ф.П.	2	2	
27	15.01	1.4	Питание в туристском походе	2	2	
28	20.01	2.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	
29	22.01	3.3	О.Ф.П.	2	2	
30	27.01	2.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	
31	29.01	2.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	
32	03.02	3.4	С.Ф.П.	2	2	
33	05.02	2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	
34	10.02	2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	
35	12.02	3.3	О.Ф.П.	2	2	
36	17.02	2.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	
37	19.02	2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	
38	26.02	3.4	С.Ф.П.	2	2	
39	02.03	2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	
40	04.03	2.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	
41	11.03	3.3	О.Ф.П.	2	2	
42	16.03	2.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	
43	18.03	1.10	Способы ориентирования	2	1	
44	23.03	3.4	С.Ф.П.	2	2	
45	25.03	1.10	Способы ориентирования	2	2	
46	30.03	1.10	Способы ориентирования	2	2	
47	01.04	3.3	О.Ф.П.	2	2	
48	06.04	1.5	Обязанности членов туристской группы по должностям	2		
49	08.04	3.4	С.Ф.П.	2	2	
50	13.04	1.5	Обязанности членов туристской	2	2	

			группы по должностям			
51	15.04	3.3	О.Ф.П.	2	2	
52	20.04	1.6	Техника и тактика в туристском походе	2	1	
53	22.04	3.4	С.Ф.П.	2	2	
54	27.04	1.6	Техника и тактика в туристском походе	2	2	
55	29.04	3.3	О.Ф.П.	2	2	
56	04.05	1.6	Техника и тактика в туристском походе	2	2	
57	06.05	3.4	С.Ф.П.	2	2	
58	13.05	1.11	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	
59	18.05	3.3	О.Ф.П.	2	2	
60	20.05	1.11	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	2	
61	25.05	3.4	С.Ф.П.	2	2	
62	27.05	1.11	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки			
63	28.05	3.3	О.Ф.П.	2	2	
64	29.05	3.4	С.Ф.П.	1	1	
		3.3	О.Ф.П.	1	1	
			Итого	128	103	

Методическое обеспечение.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения;
- технология программированного обучения;
- технология модульного обучения;
- технология блочно- модульного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология дистанционного обучения;
- технология исследовательской деятельности;
- технология проектной деятельности;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология, технология-дебаты и др.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы.

Помещения:

1. Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся

2. Лаборантская – для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

3. Спортивный зал для комплексного развития выносливости, силы, общефизических данных.

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью. Помещение оборудовано посадочными местами и столами, хорошо освещается. Средства оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудио-видеоаппаратура, проекционная аппаратура, макеты, муляжи, модели, тренажёры, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма, средства индивидуальной защиты.

Формы аттестации.

Конкурс, контрольная работа, слет, зачет, соревнования, тесты, проверочная работа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Грамоты, сертификаты, дипломы, журнал посещаемости, маршрутные листы, материалы по тестированию, протоколы соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Конкурс, контрольная работа, открытое занятие, слет, соревнование, фестиваль и др.

Диагностика результативности по программе.

Для выявления результативности работы применяются следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата;
- проведение контрольных срезов знаний;
- анализ, обобщение и обсуждение результатов обучения;
- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
- участие в соревнованиях муниципального, зонального и регионального уровней;
- оценка выполненных практических работ.

Техника безопасности.

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности и расписываются в журнале.

Педагог на каждом занятии напоминает детям об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Оценочные материалы.

Цель проведения диагностики: сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с запрограммированными дополнительной образовательной программой (Стартовая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика).

Формы проведения диагностики образовательного процесса:

- беседа,
- тестирование,
- анкетирование,
- опрос,
- игровые формы,
- практическая работа,
- контрольная работа,
- творческое задание.

Критерии для определения уровня и качества обучения.

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы проведения диагностики</i>
<i>Стартовая диагностика</i>		
В начале учебного года, при поступлении.	Определение уровня развития обучающегося, их творческих способностей.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, практическая работа, игровые формы.
<i>Промежуточная диагностика</i>		
По окончании изучения темы или блока. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	При оценке промежуточных результатов усвоения программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях и конкурсах, зачет, открытое занятие, самостоятельная работа.
<i>Итоговая диагностика</i>		
В конце учебного курса обучения.	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на	Конкурс, соревнования, зачет, открытое занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование. Экзамен, взаимозачет, коллективный анализ работ, самоанализ.

	дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	---	--

Список используемой литературы.

Список литературы для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
10. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
16. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
19. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
22. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
23. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.

24. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
29. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
31. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
32. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
33. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
34. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
37. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
38. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
40. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
18. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
21. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
22. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
25. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
26. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.