

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  На заседании методического объединения  «28» июня 2019 года  Протокол № 10 | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ОГАУДО ДЮЦ  «Солнечный»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Хроменко  «28» июня 2019 года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Туристы-проводники»**

Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 13-16 лет

срок реализации: 2 года

**Педагог дополнительного образования:**

Воронов Кирилл Андреевич

2 год обучения

г. Биробиджан

2019

**ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ- ПРОВОДНИКИ»**

Рецензенты: Остапец-Свешников А.А., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по туризму,

Ротштейн Л.М., мастер спорта по туризму.

**Пояснительная записка**

Туристско-краеведческая деятельность объединения «Туристы - проводники» способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития ребенка, способствует изучению Родины и приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Цели программы:**

Повышение эффективности физического воспитания занимающихся в объединении;

Улучшение состояния здоровья;

Воспитание личности, способной к целеустремленной, самостоятельной, решительной деятельности;

**Задачи программы:**

Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности у учащихся;

Воспитание у детей высоких нравственных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

Развитие основных двигательных качеств;

Развитие умственных и физических способностей занимающихся;

Освоение специальных навыков юного туриста.

Программа рассчитана на 1,5 года обучения и предусматривает приобретение воспитанниками углубленных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в туристском объединении, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму и туристское многоборью, спортивному ориентированию.

Занятия проводятся с полным составом объединения, а также, большой упор будет направлен на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, на этапе специализации. Место проведения занятий спортивный зал ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», полигон Парк культуры и отдыха.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. У обучающихся воспитывается умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с воспитанниками».

Кружковцы станут участниками всех традиционных общецентровских и Областных туристско-краеведческих мероприятий, таких как областные туристские слеты обучающихся, открытые Первенства ЕАО по спортивному туризму, скалолазанию, спортивному ориентированию и др.

Кружковцы встретятся с научными сотрудниками, специалистами: областного краеведческого музея, Управления природных ресурсов правительства ЕАО,

Воспитанники cмогут организовывать и проводить эстафеты, участвовать в проведении туристических слетов, проводить инструктажи по технике безопасности, помогать в организации походов и путешествий, разработке маршрутов, подборе и расчете питания для походов и путешествий.

Предполагаемый результат у обучающихся, по завершению курса программы 2 года обучения:

Овладение следующих знаний в области:

Гигиены и медицины;

Краеведения;

Топографии и ориентирования;

ЗОЖ, как основы поведения человека;

Туризма - как одного из средств всестороннего развития личности.

Обеспечение безопасности в походах.

В двигательных умениях, навыках и способностях:

• Планирование маршрутов

• Отработка способов передвижения (ходьбой, бегом, прыжками, ползанием);

• Преодолевать естественные преграды (броды, ямы, канавы, бугры,

буреломы, подъемы, спуски, полосу препятствий, рукоходы);

Прыгать с высоты;

Использование страховки и самостраховки;

Разводить костры;

Хранение кухонных и костровых принадлежностей;

Устанавливать палатку;

Выбирать место для ночлега и разбивки бивака;

В фасовке и упаковке продуктов и умение приготавливать пищу в походных условиях;

Оформлять походную документацию;

Выполнять различные обязанности в походе;

Проводить и организовывать соревнования по спортивному туризму;

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | 1 год | | | 2 год | | |
| Количество  часов  Наименование  разделов | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| Основы туристской подготовки  Туристская подготовка | 81 | 10 | 71 | **76** | **4** | **72** |
| Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника | 21 | 5 | 16 | **100** | **14** | **86** |
| Краеведение | 21 | 15 | 6 | **68** | **48** | **20** |
| Основы гигиены, первая доврачебная помощь.  Обеспечение безопасности | 10 | 3 | 7 | **20** | **4** | **16** |
| Общая и специальная физическая подготовка | 35 | 2 | 33 | **68** | **-** | **68** |
| Факультативные занятия | - | - | - | **28** | **10** | **18** |
| **ИТОГО:** | **168** | **35** | **133** | **360** | **80** | **280** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | | 1 | 1 | - | |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | | 9 | 1 | 8 | |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | | 11 | 1 | 10 | |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | | 11 | - | 11 | |
| 1.6 | Питание в туристском походе | | 4 | 1 | 3 | |
| 1.7 | Туристские должности в группе | | 5 | 1 | 4 | |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | | 9 | 1 | 8 | |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | | 7 | 1 | 6 | |
| 1.10 | Подведение итогов туристского похода | | 7 | 1 | 6 | |
| 1.11 | Туристские слеты и соревнования | | 16 | 1 | 15 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | **81** | **10** | **71** | |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | | |
| 2.1 | | Понятие о топографической и спортивной карте | 3 | 1 | 2 | |
| 2.2. | | Условные знаки | 3 | 1 | 2 | |
| 2.3 | | Ориентирование по горизонту, азимут | 3 | 1 | 2 | |
| 2.4. | | Компас. Работа с компасом | 2 | - | 2 | |
| 2.5. | | Измерение расстояний | 2 | - | 2 | |
| 2.6. | | Способы ориентирования | 3 | 1 | 2 | |
| 2.7. | | Ориентирование по местным предметам  Действия в случае потери ориентировки | 5 | 1 | 4 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | **21** | **5** | **16** | |
| **Краеведение** | | | | | | |
| 3.1 | | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 6 | 4 | 2 | |
| 3.2 | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 6 | 5 | 1 | |
| 3.3. | | Изучение района путешествия | 6 | 4 | 2 | |
| 3.4 | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 3 | 2 | 1 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | **21** | **15** | **6** | |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | | |
| 4.1 | | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 | |
| 4.2 | | Походная медицинская аптечка | 1 | - | 1 | |
| 4.3 | | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | |
| 4.4 | | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 1 | 3 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | **10** | **3** | **7** | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 5.1 | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 | | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 | |
| 5.4 | | Специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | **35** | **2** | **33** | |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | **168** | **35** | **133** | |

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

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

**1 год обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**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.

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

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

**1.2. Воспитательная роль туризма**

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

**1.3 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. **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

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

**Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

**1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. **1.7 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. **1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

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

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.

**Подведение итогов похода**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**1.11. Туристские слеты и соревнования**

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия:** Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1 Понятие о топографической и спортивной карте**

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.

**2.2 Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков 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.

**2.3 Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза ветров").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**2.4 Компас. Работа с компасом**

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

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

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

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

**2.5. Измерение расстояний**

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.

**2.6 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 мини-маршрута, движение по легенде.

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

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

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 ориентировок, 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.

**Краеведение.**

**ЕАО, ее природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир ЕАО, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура области, перспектива ее развития. Сведения о прошлом ЕАО. Памятники истории и культуры. Известные люди, их вклад в развитие области. История своего населенного пункта.

**Практические занятия:** Знакомство с картой своей области. "Путешествия" по карте. Участие в областной краеведческой викторине, игре-краеведческом ориентировании. **3.2 Туристские возможности родного области, обзор экскурсионных объектов, музеи.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи ЕАО. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории области в архивах, общественных организациях.

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. **3.3 Изучение района путешествия** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, беседы с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

Понятие техники безопасности. ТБ на занятиях в спортивном зале, в лесу, походе, на соревнованиях.

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.

**4.2 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 зависимость от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. 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).

**4.4 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**

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3 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. Плавание - освоение одного из способов.

**5.4 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.

**МИНИМУМ  
знаний, умений и навыков членов туристского объединения  
при завершении 1-й год обучения – освоение базовой программы**

| **№ п/п** | **Название разделов и тем** | | | **Знания** | **Умения и навыки** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | | | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого кружка |  |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | | | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов |  |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение | | | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | | | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | | | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения |
| 1.6. | Питание в туристском походе | | | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов |
| 1.7. | Туристские должности в группе | | | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | | | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | | | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 1.10. | Подведение итогов туристского похода | | | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 1.11. | Туристские слеты, соревнования | | | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной картах | | | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку |
| 2.2. | Условные знаки | | | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | | | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | | | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры» | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| 2.5. | Измерение расстояний | | | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности |
| 2.6. | Способы ориентирования | | | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | | | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки |
| **3. Краеведение** | | | | | |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | | |  |
| 3.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | | | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 3.3. | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | | | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 3.4. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | | | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | | | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста | | | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | |  |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | Значение врачебного контроля и самоконтроля | | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | |

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

2-й год обучения

| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | | **Количество часов** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | | **Теория** | | | | **Практика** | | |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Туристские путешествия, история развития туризма | | 2 | | - | | | | 2 | | |
| 1.2. | | Личное и групповое туристское снаряжение | | 4 | | - | | | | 4 | | |
| 1.3. | | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | | 8 | | - | | | | 8 | | |
| 1.4. | | Подготовка к походу, путешествию | | 6 | | - | | | | 6 | | |
| 1.5. | | Питание в туристском походе | | 10 | | - | | | | 10 | | |
| 1.6. | | Туристские должности в группе | | 6 | | 2 | | | | 4 | | |
| 1.7. | | Техника и тактика в туристском походе | | 12 | | - | | | | 12 | | |
| 1.8. | | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | | 6 | | - | | | | 6 | | |
| 1.9. | | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | | 10 | | 2 | | | | 8 | | |
| 1.10. | | Действие группы в аварийных ситуациях | | 8 | | - | | | | 8 | | |
| 1.11. | | Подведение итогов туристского путешествия | | 4 | | - | | | | 4 | | |
| **Итого часов по разделу:** | | | | **76** | | **4** | | | | **72** | | |
| **2.Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обязанности туриста-проводника | | | 12 | | | 2 | | 10 | | | |
| 2.2. | Земля и карта | | | 12 | | | 2 | | 10 | | | |
| 2.3. | Топографическая и спортивная карты | | | 12 | | | 2 | | 10 | | | |
| 2.4. | Компас, работа с компасом | | | 10 | | | 2 | | 8 | | | |
| 2.5. | Измерение расстояний | | | 20 | | | 2 | | 18 | | | |
| 2.6. | Способы ориентирования | | | 12 | | | 2 | | 10 | | | |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | | | 12 | | | 2 | | 10 | | | |
| 2.8. | Соревнования по ориентированию | | | 10 | | | - | | 10 | | | |
| **Итого часов по разделу:** | | | | **100** | | | **14** | | **86** | | | |
| **3. Краеведение** | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | | | 40 | | | | 28 | | | 12 | |
| 3.2 | Изучение района путешествия | | | 14 | | | | 10 | | | 4 | |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | | | 14 | | | | 10 | | | 4 | |
|  | **Итого часов по разделу:** | | | **68** | | | | **48** | | | **20** | |
| **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь** | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | | | 5 | | | | 1 | | | 4 | |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | | | 5 | | | | 1 | | | 4 | |
| 4.3. | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | | | 5 | | | | 1 | | | 4 | |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | | | 5 | | | | 1 | | | 4 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | | **20** | | | | **4** | | | **16** | |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | | | 1 | | | | - | | | - | |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | | 3 | | | | - | | | 2 | |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | | | 40 | | | | - | | | 42 | |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | | | 24 | | | | - | | | 24 | |
| **Итого часов по разделу:** | | | | **68** | | | | **-** | | | **68** | |
| **6. Факультативные занятия** | | | | | | | | | | | | |
| Туристская песня, самодеятельная песня, ОБЖ, изготовление снаряжения | | | | **28** | | | | **10** | | | **18** | |
| **Итого часов по разделу:** | | | | **28** | | | | **10** | | | **18** | |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | | **360** | | | | **80** | | | **280** | |

Зачетный категорийный (степенной) поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

2-й год обучения

**1. Основы туристской подготовки**

**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. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

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

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

**1.2. Личное и групповое 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.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы,

карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практические занятия:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия:** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практические занятия:** Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

**1.5. Питание в туристском походе**

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.

**1.6. Туристские должности в группе**

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.

**1.7. 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.

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

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

**Практические занятия:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

**Практические занятия:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практические занятия:** Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

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

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

**2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

**2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

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

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

**2.2. Земля и карта**

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

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

**2.3. Топографическая и спортивная карта**

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.

**2.4. 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.

**2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

**2.6. Способы ориентирования**

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

**2.7. 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.

2.8. Соревнования по ориентированию

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

**3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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

**3.2. Изучение района путешествия**

**Практические занятия:** Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

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

**4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

**4.1. 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.

**4.2. 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.

**4.3. 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.

**4.4. 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.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. 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.

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

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

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

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

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

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

Упражнения для туловища 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 с предметами

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

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

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

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

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

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

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

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

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

**5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2––4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

**Календарно-тематический план занятий**

**объединения «Туристы - проводники»**

2 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Сентябрь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 1 | 02.09 | История развития туризма. Понятие техники безопасности. ТБ в походе и на занятиях. | 3 | Инструкция по ТБ. |
| 2 | 04.09 | Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и др. Обувь туриста и уход за ней.Упражнения для развития силы. | 3 |  |
| 3 | 06.09 | Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы. Футбол. | 3 |  |
| 4 | 09.09 | Требования к месту бивака: комфортность, безопасность. Кросс 3 км. Прыжки в длину. | 3 |  |
| 5 | 11.09 | Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов. | 3 |  |
| 6 | 13.09 | Норма закладки продуктов. Скоростной бег с низкого старта. | 3 |  |
| 7 | 16.09 | Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. | 3 |  |
| 8 | 18.09 | Опасности в туризме: объективные и субъективные. Баскетбол. | 3 |  |
| 9 | 20.09 | Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. | 3 |  |
| 10 | 23.09 | Заместитель командира по снаряжению, краевед, штурман. Упражнения на развитие силы. | 3 |  |
| 11 | 25.09 | Узлы. Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Система прямоугольных координат. | 3 |  |
| 12 | 27.09 | Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность членов группы. Упражнения со штангой. | 3 |  |
| 13 | 30.09 | Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака | 3 |  |
|  |  | **Итого часов за сентябрь:** | **39** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Октябрь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 1 | 02.10. | Личное и групповое туристское снаряжение | 3 |  |
| 2 | 04.10. | Привалы и ночлеги в походе. Их продолжительность и периодичность в зависимости от условий | 3 |  |
| 3 | 07.10. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. ОФП: упражнения для туловища и ног | 3 |  |
| 4 | 09.10. | Масштаб. Виды масштабов. ОФП: упражнения для мышц шеи | 3 |  |
| 5 | 11.10. | Сведения о прошлом ЕАО. Памятники истории и культуры. | 3 |  |
| 6 | 14.10. | Практическое занятие: типы костров, правила их разведения. Разжигание костра | 3 |  |
| 7 | 16.10. | Походная медицинская аптечка. ОФП: упражнения со скакалкой, элементы акробатики | 3 |  |
| 8 | 18.10. | Подготовка к вечеру кружковцев. | 3 |  |
| 9 | 21.10. | Традиционный вечер кружковцев центра | 3 |  |
| 10 | 23.10. | Основные приемы оказания доврачебной помощи. | 3 |  |
| 11 | 25.10. | Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака | 3 |  |
| 12 | 28.10. | Условные знаки спортивных карт. Их классификация. ОФП: спортивные игры | 3 |  |
| 13 | 30.10. | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря | 3 |  |
| **ИТОГО часов за октябрь** | | | **39** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 1.11 | Подготовка к соревнованиям «Первенство ДЮЦ по спортивному туризму 1-3 Класс»  Прохождение дистанций. | 3 | Условия соревнований, Регламент |
| 6.11 | Теория: - подведение итогов соревнований  - разбор ошибок  - Изучение узлов: схватывающий, шкотовый, брамшкотовый, академический | 3 | Протоколы соревнований |
| 8.11 | ОФП (Работа по индивидуальным заданиям)  Скалолазание (скорость) | 3 |  |
| 11.11 | Участие в соревнованиях «Первенство ДЮЦ по спортивному туризму 1-3 Класс» | 3 |  |
| 13.11 | Подготовка к соревнованиям по скалолазанию  Упражнения на скалодроме. Изучение трасс | 3 |  |
| 15.11 | Теория: - Разбор дистанций на первенство хабаровского края по спортивному туризму  - Влияние и роль коллектива на личные достижения спортсмена  - Слаженность в группе | 3 | Условия соревнований, Регламент, Презентация |
| 18.11 | ОФП (Упражнения для развития силы рук)  Тренировка дистанции пешеходная 1-3 класс | 3 |  |
| 20.11 | Тренировка дистанции пешеходная-связка 1-3 класс  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 22.11 | Зачет: ТЕОРИЯ: Назначение узлов, знание регламена.  ПРАКТИКА: - Узлы(восьмерка, серединный проводник, штык, булинь, стремя, прямой, академический, схватывающий);  - Прохождение дистанции пешеходная (на время)  Чаепитие (день именинника) | 3 | Билеты с вопросами |
| 25.11 | Теория: - Разбор дистанции пешеходная-группа  - Медицына: Виды кровотечений и способы остановки. ПП при переломах | 3 | Условия соревнований, презентация |
| 27.11 | ОФП (Комплекс специальных упражнений со снаряжением)  Прохождение дистанции пешеходная-группа  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 29.11 | Подготовка к соревнованиям.  Прохождение дистанции пешеходная 1-3 класс | 3 |  |
|  | **Итого часов за ноябрь:** | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 2.12 | Теория: - Разбор дистанций на первенство Хабаровского края.  - Тактика прохождения дистанций.  - Распределение обязанностей  Подготовка к соревнованиям (прохождение дистанций) | 3 | Условия соревнований, Регламент |
| 4.12 | Подготовка к соревнованиям. Отработка блоков этапов  Упражнения на скалодроме. | 3 |  |
| 6.12 | Подготовка к соревнованиям. Комплексная отработка дистанций | 3 |  |
| 9.12 | ОФП (Развитие скоростных качеств)  Подготовка к первенству ЕАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | 3 |  |
| 11.12 | Теория: - Подведение итогов соревнований, разбор ошибок.  - Правила соревнований по скалолазанию  - Меры безопасности при проведении соревнований  Упражнения на скалодроме. Подготовка к соревнованиям | 3 | Протоколы соревнований, Правила по скалолазанию, инструктаж МБ |
| 13.12 | ОФП (Упражнения на растяжку)  Подготовка к соревнованиям по скалолазанию | 3 |  |
| 16.12 | Упражнения на скалодроме. Подготовка к соревнованиям. изучение трасс. | 3 |  |
| 18.12 | Соревнования по скалолазанию | 3 |  |
| 20.12 | Теория: - Итоги соревнований. Разбор ошибок.  - Медицына: Отравления и ПП при отравлении. Способы наложения повязок. | 3 | Протоколы соревнований, Презентация |
| 23.12 | ОФП. (Развитие силовой выносливости. кроссфит)  Занятие по индивидуальным планам | 3 |  |
| 25.12 | ОФП (Упражнения с противовесом в парах, в группах)  Эстафета: прохождение блоков этапов  10-ти минутка | 3 |  |
| 27.12 | Теория: - Личная гигиена спортсмена на соревнованиях и в походах. Профилактика различных заболеваний  - Медицына: Сердечно легочная реанимация, непрямой массаж сердца | 3 |  |
| 30.12 | ОФП (Занятия по индивидуальному плану)  Прохождение дистанции пешеходная 2-3 класс | 3 |  |
|  | **Итого часов за декабрь:** | **39** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 10.01 | ОФП (Упражнения в группах, в парах с противовесом)  Подготовка к соревнованиям. Подгонка снаряжения, веревок. | 3 |  |
| 13.01 | Открытое первенство ЕАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях  П. Биракан | 3 |  |
| 15.01 | Теория: - Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок.  - Слаженность коллектива. Влияние взаимоотношений коллектива на результат каждого спортсмена.  - Подготовка к соревнованиям. (Разбор дистанций.) | 3 | Протоколы соревнований,  Условия соревнований, Регламент |
| 17.01 | Командная эстафета (Узлы, технические приемы, элементы ФП)  Подготовка к соревнованиям (Дистанция пешеходная 1-3 класс) | 3 |  |
| 20.01 | ОФП (Развитие скоростных качеств)  Подготовка к соревнованиям (Отработка отдельных блоков этапов)  10-ти минутка | 3 |  |
| 22.01 | Открытое первенство Хабаровского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | 3 |  |
| 24.01 | Теория: - Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок.  - Полиспаст. Назначение, изготовление, применение полиспастов  - наведение переправ с помощью полиспаста | 3 | Протоколы соревнований,  Презентация |
| 27.01 | ОФП (Круговая тренировка со снаряжением)  Наведение переправ полиспастом, движение по переправам.  10-ти минутка | 3 |  |
| 29.01 | Упражнения на скалодроме (тренировка выносливости)  Прохождение переправ группой, связкой. | 3 |  |
| 31.01 | Теория: - Наведение и снятие перил, самосброс  - этап спуск с наведением и последующим снятием перил | 3 | Презентация |
|  | **Итого часов за январь:** | **30** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 3.02 | ОФП. (Развитие мышц плечевого пояса)  Наведение и прохождение и сброс навесной переправы | 3 |  |
| 5.02 | Теория: - наведение и снятие перил спуска, навесной переправы  - способы организации самосброса | 3 | Регламент |
| 7.02 | Эстафета: (Узлы, подъем-спуск, навесная переправа-спуск, бухтование веревки, подъем-навесная переправа)  Прохождение блока подъем-спуск с наведением перил | 3 |  |
| 10.02 | ОФП. Футбол 20 мин. (упражнения на развитие силы ног)  Наведение, прохождение и сброс навесной переправы группой, связкой  10-ти минутка | 3 |  |
| 12.02 | Теория: - Понятие восстановления перил  - подъем, спуск по наклонной навесной перправе | 3 | Регламент |
| 14.02 | ОФП (Кросфит группа 5-6 чел)  Преодоление наклонной навесной перправы с самостраховкой | 3 |  |
| 17.02 | ОФП. Футбол 20 мин. (упражнения на развитие мышц спины и пресса)  Преодоление наклонной навесной переправы с востановлением перил связкой с ВКС | 3 |  |
| 19.02 | ЗАЧЕТ: ОФП: Подтягивания на перекладине. тест Купера  Организация полиспаста, наведение навесной переправы, спуск с самосбросом.  Чаепитие (день именинника) | 3 |  |
| 21.02 | Теория: Разбор дистанции пешеходная-связка на первенство ЕАО по спортивному туризму  - Организация ВКС, НКС, сопровождения на различных этапах на дистанции пешеходная-связка | 3 | Регламент |
| 26.02 | Подготовка к соревнованиям. Подгонка веревок и снаряжения.  Прохождение дистанции пешеходная. | 3 |  |
| 28.02 | Открытое первенство ЕАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях (1-3 Класс) | 3 |  |
|  | **Итого часов за февраль:** | **33** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Март** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 02.03 | Эстафета: узлы, бухтовка веревки, преодоление этапов  10-ти минутка | 3 |  |
| 03.03 | Теория: Способы транспортировки веревки на дистанции в природных условиях.  Знаки спортивных карт. Ориентирование карты по видимым ориентирам (Дороги, тропы, реки, озера) | 3 | Регламент |
| 05.03 | ОФП. (Кроссфит группы 5-6 чел.)  Скоростное преодоление различных перправ | 3 |  |
| 11.03 | Теория: Ориентирование по азимуту, бег в «мешок», знаки спортивных карт (овраги, логи, бугры, ямы, горизонтали). Значение цветов на спортивной карте. | 3 | Регламент |
| 13.03 | Взятие азимута на объект. определение расстояния до объекта.  Упражнения на скалодроме. эстафета на скалодроме | 3 |  |
| 16.03 | ОФП. (Развитие гибкости и выносливости)  Скоростное преодоление переправ.  10-ти минутка | 3 |  |
| 18.03 | ЗАЧЕТ: Теория: - условные знаки, определения(рельеф, азимут, горизонтали)  - назначение узлов  Практика: - Бухтовка и транспортировка веревки,  - Узлы (восьмерка, заячьи уши, серединный, штык, булинь, стремя, прямой, схватывающий, академический, грейпвайн)  Чаепитие (день именинника) | 3 |  |
| 20.03 | Теория: Правила разведения костра, приготовление пищи на костре  Выбор места бивуака. Ориентирование в походе, по местным предметам. Назначение штурмана в группе.  Краеведение | 3 | Регламент |
| 23.03 | Эстафета. Игры с мячем.  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 25.03 | Подготовка инвентвря и снаряжения к ПВД.  ОФП. (Развитие скорости: бег с ускорением) | 3 |  |
| 27.03 | Поход выходного дня. Ориентирование на местности.  Приготовление пищи на костре. Обустройство бивуака | 3 |  |
| 30.03 | Теория: - подведение итогов ПВД, ремонт и сдача инвентаря.  - Медицына: Правила наложения транспортировочных шин, ПП при переломах.  - способы транспортировки пострадавшего | 3 | Протоколы результатов, Презентация |
|  | **Итого часов за март:** | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 01.04 | Теория: Способы ориентирования по карте. Виды дистанций в спортивном ориентировании (заданное направление, по выбору, маркированая трасса) | 3 | Презентация |
| 03.04 | Кросс 3км.  Прохождение дистанции ориентирование (парк) | 3 |  |
| 06.04 | Теория: Краеведение (История Биробиджана. Памятные места Биробиджана)  Медицина: ПП при отравлениях. Способы иммобилизации конечности. | 3 | Презентация |
| 10.04 | Кросс 5км.  Движение по азимуту (парк)  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 13.04 | ОФП. Упражнения с сопротивлением в парах  Преодоление различных переправ | 3 |  |
| 15.04 | ЗАЧЕТ: - Знаки спортивных карт  - наложение шины на сломанную конечность.  - определние азимута на объект  Чаепитие (День именинника) | 3 |  |
| 17.04 | Теория: - Установка палаток. Правильность укладки рюкзака.  Список необходимых личных вещей для похода.  Этап траверс, особенности его преодоления | 3 | Регламент  Презентация |
| 20.04 | Легкая атлетика (развитие скоростных качеств, интервальный бег: 100м Х 5)  Преодоление дистанции пешеходная (навесная переправа, параллельные перила, бревно, спуск, траверс, наклонная навесная-спуск) | 3 |  |
| 22.04 | Теория: - Групповое снаряжение и инвентарь для похода.  - Подробное изучение карты парка, дружбы | 3 |  |
| 24.04 | Кросс 3 км. Изучение карты парка на местности. Движение в заданном направлении  Беговые упражнения, прыжки, многоскоки | 3 |  |
| 27.04 | ОФП. Кроссфит  Преодоление дистанции пешеходная-связка (навесная переправа, параллельные перила, бревно, спуск, траверс, наклонная навесная-спуск) | 3 |  |
| 29.04 | Поход выходного дня. Участие в первенстве ЕАО по спортивному ориентированию | 3 |  |
| 30.04 | Теория: - Подведение итогов соревнований, разбор ошибок  - Медицина: Наложение повязок на глаз, ухо. | 3 | Протоколы результатов, Презентация |
|  | **Итого часов за апрель:** | **39** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Май** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 06.05 | Теория: - Разбор дистанции пешеходная на туристический слет  - распределение связок, групп  - Распределение должностей и обязанностей в группе | 3 | Регламент, условия, презентация |
| 08.05 | Кросс 3км.  Прохождение дистанции пешеходная | 3 |  |
| 11.05 | ОФП. Развитие силы ног  Прохождение этапов дистанции пешеходная на скорость | 3 |  |
| 13.05 | Теория: - Разбор дистанции пешеходная-связка на туристический слет.  - Подготовка инвентаря и снаряжения к тур. слету  - инструктаж по МБ в походе | 3 |  |
| 15.05 | ОФП. Развитие выносливости. Круговая тренировка  Прохождение дистанции пешеходная-связка. | 3 |  |
| 18.05 | Соревнования «Всероссийский азимут 2019» | 3 |  |
| 20.05 | Теория: - Подведение итогов соревнований, разбор ошибок.  - ремонт и сдача снаряжения.  - Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 |  |
| 22.05 | ОФП. Развитие гибкости, растяжка  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 25.05 | Кросс 5км.  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 27.05 | Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.  Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.  Действия при встречи с дикими зверями | 3 | Презентация |
| 29.05 | Легкая атлетика (Кросс 5км. Беговые упражнения многоскоки, интервальный бег 100х5, 60х5, заминка 2км) | 3 |  |
|  | **Итого часов за май:** | **33** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Июнь** | | | |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Часы** | **Литература, наглядность** |
| 1.06 | Тренировка дистанции пешеходная-связка 1-3 класс  Упражнения на скалодроме | 3 | Регламент, условия, презентация |
| 3.06 | Теория: - Разбор дистанции пешеходная-группа  - Медицына: Виды кровотечени9й и способы остановки. ПП при переломах | 3 |  |
| 5.06 | ОФП (Комплекс специальных упражнений со снаряжением)  Прохождение дистанции пешеходная-группа  Упражнения на скалодроме | 3 |  |
| 8.06 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. ОФП: упражнения для туловища и ног | 3 |  |
| 10.06 | Эстафета: узлы, бухтовка веревки, преодоление этапов  10-ти минутка | 3 |  |
| 15.06 | Теория: Способы транспортировки веревки на дистанции в природных условиях.  Знаки спортивных карт. Ориентирование карты по видимым ориентирам (Дороги, тропы, реки, озера) | 3 |  |
| 17.06 | ОФП. (Кроссфит группы 5-6 чел.)  Скоростное преодоление различных перправ | 3 |  |
| 19.06 | Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок. Ориентирование по азимуту, бег в «мешок», знаки спортивных карт (овраги, логи, бугры, ямы, горизонтали). Значение цветов на спортивной карте. | 3 |  |
| 22.06 | Итоговая аттестация обучающихся | 3 |  |
| 24.06 | Подведение итогов аттестации. ОФП. Футбол | 3 | Презентация |
| 26.06 | Привалы и ночлеги в походе. Их продолжительность и периодичность в зависимости от условий | 3 |  |
| 28.06 | Подведение итогов года. Награждение лучших | 3 |  |
|  | **Итого часов за июнь:** | **36** |  |

**Список литературы**

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 2000.
2. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 2009.
3. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 2005.
4. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 2010.
5. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 2012.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 2007.
7. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 2011.
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 2009.
9. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 2006.
10. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 2004.
11. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 2010.
12. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 2014.
13. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 2006.
14. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 2004.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2007.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 2010.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2013.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – 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. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 2012.
23. Самыгин О.П., СтоляренкоЛ.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
24. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
25. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист",1988.
26. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист",1991.
27. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.