

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ «ГОРИЗОНТ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Программа рассмотрена и
рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»
Протокол № 1
« 11 » сентября 2017 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»
_____ Е.А. Колина
Приказ № 110
от « 11 » сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Юные туристы»**
по *физкультурно-спортивной* направленности
для учащихся от 10 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года
модифицированная
на основании авторской образовательной программы
«Спортивный туризм» Милёхина Д.Ю.

Составитель программы:
Насырова Алия Айратовна
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов

телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Актуальность данной программы также в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма.

Структура программы позволяет спланировать курс на срок 3 года.

Основная концепция программы

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится из трех взаимосвязанных линий.

Первое и основное — *идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова*, т.е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т.е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе.

Для возможности реализации такого «наслоения» материала все разделы программы разделены на профильные модули, а каждый модуль — на тематические блоки. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал. *Модульность программы* — это вторая идея, на которой построена данная программа. Деление на модули позволяет также более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Но постепенное изложение материала, также, создает простор для творческого поиска учащихся, т.е. активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности используется так называемый метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается зачетная курсовая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. И с каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Третья идея — **применение инновационного метода проектов** при итоговой оценке знаний, умений и навыков — позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей и т.п. И здесь нужно не отсеивать по успеваемости («У тебя двойки, а мне двоечники не нужны»), а воспитывать познавательный интерес, желание учиться, узнавать новое. Сложность зачетных заданий можно варьировать, добавляя или исключая из них различные блоки программы.

Организационно-педагогические условия

Образовательная программа «Спортивный туризм» является модифицированной программой, составленной на основе авторской программы педагога дополнительного образования Милёхина Д.Ю. «Спортивный туризм», 2008 г.

Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована учащимся 3-11 классов (8-17 лет).

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 8 лет, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов.

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категориальным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя). Через два года занятий обычно формируется «схоженная» команда численностью около 12 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

Цель программы

Создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: целостно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование навыков и умений безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- обучение рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствование повышению общего уровня информационной культуры;
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в туристско-спортивной области;

Развивающие:

- развитие мыслительной деятельности (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствование развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- содействие развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- физическое и духовное развитие личности;
- выявление и развитие творческих интересов обучающихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

Воспитывающие:

- воспитание любви и бережного отношения к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;

- создание коллектива единомышленников;
- воспитание самостоятельности, ответственности;
- формирование физической культуры и здорового образа жизни
- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Структура программы

Предлагаемая программа имеет блочно-модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его кружка и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа состоит из трех основных профильных модулей: Базового модуля (Базиса), Основного модуля (Профиля) и Дополнительного модуля (Нагрузки), каждый из которых делится на тематические блоки.

Базовый модуль (Базис).

Туризм — дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Эдакий ликбез, азбука туризма. Именно эти разделы были вынесены в Базовый модуль и являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Основной модуль (Профиль)

Основной модуль делится на несколько блоков, соответствующих определенным видам туризма. При составлении календарного плана профильные блоки можно распределить по сезонам. Например, осенью изучается Базовый блок и пешеходный профиль, зимой — лыжный, весной водный или горный.

Дополнительный профиль (Нагрузка)

Включает в себя раздел Общефизическая подготовка.

Условия для реализации программы

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года. В каникулярное время организуется учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся. Рекомендуется использовать

методику «погружения» детей в проблему (в учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решения комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

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

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

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации походов, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогов проведении занятий с младшими школьниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-

краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

Критерии оценки результатов

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента обучающихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных и городских соревнованиях;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения Базового курса обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой Проектной методики. Т.е. предложить обучающимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях районного, городского и республиканского значения.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Ожидаемые результаты

При изучении Базового модуля учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

При изучении профильных модулей, в соответствии с Инструкцией МДО и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 1-го взрослого разряда по спортивному туризму.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях, проводимых МБОУ ДОД ЦТКЭ «Горизонт» города Уфа РБ, ДДЮТЭ г. Уфа РБ и РДООЦТКиЭ РБ. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Апробация образовательной программы

Модифицированная образовательная программа «Спортивный туризм», составленная на основе авторской образовательной программы педагога дополнительного образования Милёхина Д.Ю., проходит апробацию в объединении «Гелиос» с 2014 учебного года.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Содержание тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Базовый модуль (Базис)				
Блок Б1. Азбука туризма		6	4	2
	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов	3	2	1
	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов. Основные туристские обязанности. Разработка маршрута похода	3	2	1
Блок Б2. Ориентирование и топография		18	2	16
	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	3	1	2

	Ориентирование. Работа с компасом и картой	3	1	2
	Ориентирование на маршруте	12	-	12
Б 3. Основы медицинских знаний		9	7	2
	Характерные заболевания в походе и их профилактика	3	2	1
	Походная, групповая и личная аптечки	3	2	1
	Уход за больным в походе	3	3	-
Блок Б 4. Организация питания в походе		9	3	6
	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке	3	1	2
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	6	2	4
Блок Б 5. Туристское снаряжение		9	3	6
	Туристское снаряжение и требования к нему	6	2	4
	Уход за снаряжением и его ремонт	3	1	2
Блок Б 6. Гидрометеорология		6	3	3
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	3	2	1
	Признаки изменения погоды	3	1	3
Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста		9	6	3
	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	3	1	2
	Заповедники, ООПП, заказники, природные парки Республики Башкортостан	3	2	1
	Экологическая работа в туристском походе	3	3	-
Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста		9	4	5
	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	3	2	1
	Туристские возможности родного края	3	1	2
	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	3	1	2
Блок Б 9. Туристские узлы		6	1	5
	Назначение и виды туристских узлов	3	1	2

	Техника вязания узлов	3	-	3
Блок Б 10. Безопасность туризма		9	4	5
	Инструктаж по ТБ	3	1	2
	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ	3	1	2
	Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	3	2	1
Блок Б 11. Туристские соревнования		12	3	9
	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	6	3	3
	Разрядные требования по спортивному туризму	6	-	6
Блок Б 12. Туристские биваки		3	-	3
	Туристские биваки и требования к ним. Особенности организации биваков зимой. Костры и костровое хозяйство	3	-	3
Итого		105	35	70
Основной модуль (Профиль)				
Блок ОП. Техника Пешеходного туризма		27	2	25
	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	9	2	7
	Категорирование пешеходного похода. Страховка и самостраховка в пешем походе	9	-	9
	Преодоление препятствий в пешем походе	9	-	9
Блок ОГ. Техника горного туризма		27	1	26
	Особенности горного туризма. Категорирование препятствий в горном туризме	9	1	8
	Техника движения по травяным склонам. Техника движения по снежно-ледовым склонам. Техника движения по скалам	9	-	9
	Страховка и самостраховка в горном походе. Особенности ориентирования в горах	9	-	9
Блок ОЛ. Техника лыжного туризма		27	1	26

	Особенности лыжного туризма. Особенности питания в лыжном походе	9	1	8
	Техника движения по снегу	9	-	9
	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	9	-	9
Итого		81	5	76
Дополнительный модуль (Нагрузка)				
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста		30	-	30
	Значение физической подготовки для туриста	20	-	20
	Общефизическая подготовка туриста	10	-	10
Итого		30	-	30
Всего		216	40	176

Содержание программы первого года обучения

Базовый модуль (Базис)

Блок Б 1. Азбука туризма (6 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Введение. Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) обучающихся. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (2 ч.). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Блок Б 2. Ориентирование и топография (18 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

Практические занятия (16 ч.). Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Блок Б 3. Основы медицинских знаний (9 ч.)

Теоретические занятия (7 ч.). Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее уопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия (2 ч.). Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Блок Б 4. Организация питания в походе (9 ч.)

Теоретические занятия (3 ч.) Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них.

Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (6 ч.). Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Блок Б 5. Туристское снаряжение (9 ч.)

Теоретические занятия (3 ч.) Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия (6 ч.). Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Блок Б 6. Гидрометеорология (6 ч.)

Теоретические занятия (3 ч.) Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (3 ч.). Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста(6 ч.)

Теоретические занятия (3 ч.) Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (3 ч.) Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (9 ч.)

Теоретические занятия (6 ч.) Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (3 ч.) Проведение семинара по туристским районам РБ (заслушивание докладов обучающихся, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Блок Б 9. Туристские узлы (6 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (5 ч.). Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Блок Б 10. Безопасность туризма (9 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма б-Тур).

Практические занятия (5 ч.). Анализ аварийных ситуаций за последний

год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Блок Б 11. Туристские соревнования (12 ч.)

Теоретические занятия (3 ч.) Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия(9 ч.). Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Блок Б 12. Туристские биваки (3 ч.)

Практические занятия (3 ч.). Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Основной модуль (Профиль)

Блок ОП. Техника пешеходного туризма (27 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.

Практические занятия (25 ч.) Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Блок ОГ. Техника горного туризма (27 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Особенности проведения горных походов, отличия горного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Практические занятия (26 ч.) Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжение, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования к снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Жизнь гор, горообразование, формы горного рельефа (макрорельеф, средние формы рельефа, микрорельеф)

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду фирну. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка.

Блок ОЛ. Техника лыжного туризма (27 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма.

Практические занятия (26 ч.) Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста).

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Дополнительный модуль (Нагрузка)

Блок ДФ. Физическая подготовка туриста (30 ч.)

Практические занятия (20 ч.) Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Содержание тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Базовый модуль (Базис)				
<i>Блок Б1. Азбука туризма</i>		6	4	2
	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов.	2	2	-
	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	2	1	1
	Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	2	1	1
<i>Блок Б2. Ориентирование и топография</i>		20	4	16
	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	2	2	
	Работа с компасом и картой. Ориентирование на маршруте	18	2	16
<i>Б 3. Основы медицинских знаний</i>		16	6	10
	Раны и кровотечения	6	2	4
	Основные виды травм	6	2	4
	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	2	1	1
	Походная, групповая и личная аптечки.	2	1	1
<i>Блок Б 4. Организация питания в походе</i>		8	4	4
	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	4	2	2
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	2	2
<i>Блок Б 5. Туристское снаряжение</i>		6	2	4
	Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт	6	2	4
<i>Блок Б 6. Гидрометеорология</i>		2	1	1
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила. Признаки изменения	2	1	1

	погоды			
<i>Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста</i>		4	-	4
	Экологическая работа в туристском походе	4	-	4
<i>Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста</i>		8	4	4
	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	2	1	1
	Туристские возможности родного края	2	1	1
	Обзор туристских районов России	2	2	-
	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	2	-	2
<i>Блок Б 9. Туристские узлы</i>		8	1	7
	Назначение и виды туристских узлов. Техника вязания узлов	8	1	7
<i>Блок Б 10. Безопасность туризма</i>		8	4	4
	Инструктаж по ТБ. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	2	1	1
	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	6	3	3
<i>Блок Б 11. Туристские соревнования</i>		4	1	3
	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2	1	1
	Разрядные требования по спортивному туризму	2	-	2
<i>Блок Б 12. Туристские биваки</i>		10	1	9
	Туристские биваки и требования к ним.	2	1	1
	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2	-	2
	Особенности организации биваков зимой.	2	-	2
	Костры и костровое хозяйство.	4	-	4
Итого		100	32	68
Основной модуль (Профиль)				
<i>Блок ОП. Техника Пешеходного туризма</i>		46	2	44
	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в	4	2	2

	пешеходном туризме			
	Снаряжение для пешеходного туризма. Страховка и самостраховка в пешем походе	2	-	2
	Преодоление препятствий в пешем походе	20	-	20
	Техника передвижения по тропам и дорогам	20	-	20
<i>Блок ОГ. Техника горного туризма</i>		<i>18</i>	<i>1</i>	<i>17</i>
	Особенности горного туризма. Категорирование препятствий в горном туризме. снаряжение для горного туризма	4	1	3
	Техника движения по травяным склонам. Техника движения по снежно-ледовым склонам. Техника движения по скалам.	10	-	10
	Страховка и самостраховка в горном походе	2	-	2
	Особенности ориентирования в горах.	2	-	2
<i>Блок ОЛ. Техника лыжного туризма</i>		<i>16</i>	<i>1</i>	<i>15</i>
	Особенности лыжного туризма. Снаряжение для лыжного туризма	2	1	1
	Техника движения по снегу	8	-	8
	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	4	-	4
	Особенности питания в лыжном походе	2	-	2
Итого		80	4	76
Дополнительный модуль (Нагрузка)				
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста		36	2	34
	Значение физической подготовки для туриста	2	2	-
	Общефизическая подготовка туриста	34	-	34
Итого		36	2	34
Всего		216	38	178

Содержание программы второго года обучения

Базовый модуль (Базис)

Блок Б 1. Азбука туризма (6 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (2 ч.). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Блок Б 2. Ориентирование и топография (20 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки

стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии.

Практические занятия(16 ч.) Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Блок Б 3. Основы медицинских знаний (16 ч.)

Теоретические занятия (6 ч.) Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее уопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и

заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия (10 ч.). Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Блок Б 4. Организация питания в походе (8 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (4 ч.). Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Блок Б 5. Туристское снаряжение (6 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Уход за снаряжением и его ремонт. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия (4 ч.). Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Блок Б 6. Гидрометеорология (2 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное

давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (1 ч.). Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста (4 ч.)

Практические занятия (4 ч.). Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе. Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (8 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (4ч.) Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Блок Б 9. Туристские узлы (8 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.

Практические занятия (7 ч.). Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Блок Б 10. Безопасность туризма (8 ч.)

Теоретические занятия (4 ч.) Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя,

перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия(4 ч.) Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Блок Б 11. Туристские соревнования (4 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия (3 ч.). Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Блок Б 12. Туристские биваки (10 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия (9 ч.) Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Основной модуль (Профиль)

Блок ОП. Техника пешего туризма (46 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Особенности проведения пеших походов

Практические занятия (44 ч.) Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Блок ОГ. Техника горного туризма (18 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Особенности проведения горных походов.

Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Практические занятия (17 ч.) Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования к снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу,

льду фирну. Преодоление бергшнундов, глубоких ранткдюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам.

Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

Значение страховки и само страховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, само страховка. Само страховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

Блок ОЛ. Техника лыжного туризма (16 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Особенности лыжного туризма. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма.

Практические занятия (15 ч.) Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Само задержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Содержание тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Базовый модуль (Базис)				
	<i>Блок Б1. Азбука туризма</i>	4	2	2
	Этика туризма. Законы туристов.	2	2	-
	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов.	2	-	2

<i>Блок Б2. Ориентирование и топография</i>		<i>14</i>	<i>-</i>	<i>14</i>
	Ориентирование. Работа с компасом и картой	2	-	2
	Ориентирование на маршруте	12	-	12
<i>Б 3. Основы медицинских знаний</i>		<i>16</i>	<i>6</i>	<i>10</i>
	<i>Раны и кровотечения</i>	<i>6</i>	<i>-</i>	<i>6</i>
	Основные виды травм	6	-	6
	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе. Походная, групповая и личная аптечки.	4	-	4
<i>Блок Б 4. Организация питания в походе</i>		<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	2	1	1
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	2	1	1
<i>Блок Б 5. Туристское снаряжение</i>		<i>6</i>	<i>1</i>	<i>5</i>
	Туристское снаряжение и требования к нему	2	1	1
	Уход за снаряжением и его ремонт	4	-	4
Блок Б 6. Гидрометеорология		2	1	1
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила. Признаки изменения погоды	2	1	1
Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста		4	-	4
	Экологическая работа в туристском походе	4	-	4
Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста		6	-	6
	Туристские возможности родного края. Обзор туристских районов России	2	-	2
	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	4	-	4
<i>Блок Б 9. Туристские узлы</i>		<i>8</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
	Назначение и виды туристских узлов	2	1	1
	Техника вязания узлов	6	-	6
<i>Блок Б 10. Безопасность туризма</i>		<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
	Инструктаж по ТБ	2	1	1
	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных	2	1	1

	ситуаций и их анализ.			
	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	2	-	2
<i>Блок Б 11. Туристские соревнования</i>		4	1	3
	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2	1	1
	Разрядные требования по спортивному туризму	2	-	2
<i>Блок Б 12. Туристские биваки</i>		8	-	8
	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2	-	2
	Особенности организации биваков зимой.	2	-	2
	Костры и костровое хозяйство.	4	-	4
Итого		82	16	66
Основной модуль (Профиль)				
<i>Блок ОП. Техника Пешеходного туризма</i>		60	2	58
	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	4	2	2
	Снаряжение для пешеходного туризма	2	-	2
	Категорирование пешеходного похода. Страховка и самостраховка в пешем походе	4	-	4
	Преодоление препятствий в пешем походе	24	-	24
	Техника передвижения по тропам и дорогам	26	-	26
<i>Блок ОГ. Техника горного туризма</i>		20	1	19
	Особенности горного туризма. Категорирование препятствий в горном туризме	4	1	3
	Снаряжение для горного туризма	2	-	2
	Техника движения по травяным склонам. Техника движения по снежно-ледовым склонам. Техника движения по скалам.	6	-	6
	Страховка и самостраховка в горном походе	2	-	2
	Особенности ориентирования в горах	2	-	2
	Особенности питания в горном походе	2	-	2

	Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа	2	-	2
<i>Блок ОЛ. Техника лыжного туризма</i>		22	2	20
	Особенности лыжного туризма	2	1	1
	Снаряжение для лыжного туризма	2	1	1
	Техника движения по снегу	10	-	10
	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	4	-	4
	Особенности питания в лыжном походе	2	-	2
Итого		102	5	97
Дополнительный модуль (Нагрузка)				
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста		30	2	30
	Значение физической подготовки для туриста	2	2	-
	Общефизическая подготовка туриста	30	-	30
Итого		32	2	30
Всего		216	23	193

Содержание программы третьего года обучения

Базовый модуль (Базис)

Блок Б 1. Азбука туризма (4 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Виды туризма; особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (2 ч.) Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Блок Б 2. Ориентирование и топография (14 ч.)

Практические занятия (14 ч.) работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Блок Б 3. Основы медицинских знаний (16 ч.)

Теоретические занятия (6 ч.) Доврачебная помощь пострадавшему. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее уопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия (10 ч.). Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Блок Б 4. Организация питания в походе (4 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Режим питания. Нормы

закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (2 ч.) Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Блок Б 5. Туристское снаряжение (6 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия (5 ч.). Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Блок Б 6. Гидрометеорология (2 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (1 ч.) Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста (4 ч.)

Практические занятия (4 ч.) Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (6 ч.)

Практические занятия (6 ч.) Проведение семинара по туристским районам РБ (заслушивание докладов обучающихся, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Блок Б 9. Туристские узлы (8ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению.

Практические занятия (7 ч.) Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Блок Б 10. Безопасность туризма (6 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия (4 ч.) Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Блок Б 11. Туристские соревнования (4 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по

маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия (3 ч.). Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Блок Б 12. Туристские биваки (8ч.)

Практические занятия (8 ч.) Особенности организации ночлега зимой. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Основной модуль (Профиль)

Блок ОП. Техника пешеходного туризма (60 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.

Практические занятия (58 ч.) Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Блок ОГ. Техника горного туризма (20 ч.)

Теоретические занятия (1 ч.) Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Практические занятия (19 ч.) Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и само страховки), требования в снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и

ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду фирну. Преодоление бергшруднов, глубоких ранткльофтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам. Лавины, их виды, образование лавин. Тактика передвижения по лавиноопасному склону. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней.

Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

Блок ОЛ. Техника лыжного туризма (22 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Снаряжение для лыжного туризма.

Практические занятия (20 ч.) Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Дополнительный модуль (Нагрузка)

Блок ДФ. Физическая подготовка туриста (32 ч.)

Теоретические занятия (2 ч.) Значение физической подготовки для туриста.

Практические занятия (30 ч.) Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия в туристских объединениях имеют некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентированной направленности, и в длительном пребывании детей на свежем воздухе, и, самое главное, тем что в период совершения похода обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому не секрет, что многие школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

Поэтому важно грамотно, плавно ввести детей в мир природы, туризма, мир мужественных людей и в мир краеведения, мир людей любознательных, любящих свой родной край, необъятную Родину. Видов туризма много, еще больше направлений краеведения, связанного с историческими, культурологическими, экологическими науками. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма и краеведения.

Формы, методы и приемы обучения

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Форма подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
Блок Б1. Азбука туризма					
1	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект, презентация «Законы юных туристов»
2	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	Лекция, беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Устный опрос, тестирование, доклад	Карта местности; отчет о туристских походах, краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрут

					ная документация, презентация «Организация туристских походов», тексты нормативных документов, мультимедийный комплект
3	Основные туристские обязанности. Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	Лекция практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Устный опрос, доклад	Карта местности; отчет о туристских походах, краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах, мультимедийный комплект

Блок Б2. Ориентирование и топография

1	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографических диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий; упражнений, тестов
2	Ориентирование. Работа с компасом и картой	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование, путешествие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, топографический диктант	Топографические, спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов

3	Ориентирование на маршруте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа), соревновательный	Тестирование, наблюдение, устный опрос, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект, правила соревнований по спортивному ориентированию
---	----------------------------	---	--	---	---

Б 3. Основы медицинских знаний

1	Гигиена туриста	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакат, тесты, мультимедийный комплект
2	Раны и кровотечения	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
3	Основные виды травм	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект

			яснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)		помощи», мультимедийный комплект
4	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	Лекция,, игра практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный(объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
5	Походная, групповая и личная аптечки	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный(объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект

Блок Б 4. Организация питания в походе

1	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
2	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал

Блок Б 5. Туристское снаряжение

1	Туристское снаряжение и требования к нему	Лекция, беседа, практическое занятие, игра соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебные видеофильм «Туристское снаряжение», личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование, ремонтный набор, плакаты, комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
2	Уход за снаряжением и его ремонт	Лекция, беседа, практическое занятие, игра соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Ремонтный набор, плакаты, комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект

Блок Б 6. Гидрометеорология

1	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	Лекция, беседа, практическое занятие, игра соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение)	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал
2	Признаки изменения погоды	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал

Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста

1	Охрана	Лекция,	Словесный,	Устный	Плакаты,
---	--------	---------	------------	--------	----------

	природы и значение окружающей среды для человека	беседа	наглядный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	опрос, наблюдение	таблицы, раздаточный материал
2	Заповедники, ООПП, заказники, природные парки Республики Башкортостан	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, проблемно-объяснительно-иллюстративный(объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Карта РБ; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3	Экологическая работа в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал

Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста

1	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта РБ; краеведческая литература о РБ; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
2	Туристские возможности родного края	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ,	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РБ; краеведческая литература о РБ; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае,

			демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)		фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3	Обзор туристских районов России	Лекция, доклады	Практический, проблемно-поисковый, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РФ; комплект заданий, викторин; фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
4	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с картами, самостоятельная работа)	Мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РФ; комплект заданий, викторин; фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект

Блок Б 9. Туристские узлы

1	Назначение и виды туристских узлов	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
2	Техника вязания узлов	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	

Блок Б 10. Безопасность туризма

1	Инструктаж по ТБ	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, мультимедийный комплект
2	Обеспечение безопасности в походе и	Лекция, беседа, практическо	Словесный, наглядный, объяснительно-	Устный опрос, наблюдение	

	причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	е занятие	иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, показ, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)		
3	Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Сигналы бедствия и взаимодействие с спасателями	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	
Блок Б 11. Туристские соревнования					
1	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование, наблюдение	Фотоматериалы о туристских слетах, соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, видеофильм «Туристские узлы», презентация «Туристские узлы, комплект заданий» мультимедийный комплект, личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение
2	Разрядные требования по спортивному туризму	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнования	Словесный, наглядный, практический объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, разъяснение, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект

Блок Б 12. Туристские биваки

1	Туристские биваки и требования к ним.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
2	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
3	Особенности организации биваков зимой.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
4	Костры и костровое хозяйство.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Костры», «Типы костров»; плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»

Блок ОП. Техника Пешеходного туризма

1	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, решение ситуационных задач)	Анкетирование, наблюдение	Видеофильм
2	Снаряжение для пешеходного туризма	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Снаряжение для пешего туризма»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
3	Категорирование пешеходного похода. Страховка и самостраховка в пешем походе	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, решение ситуационных задач)	Наблюдение	Видеофильм
4	Преодоление препятствий в пешем походе	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнования	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение по избранному виду туризма, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
5	Техника передвижения по тропам и дорогам	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнования	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, показ, демонстрация,	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение по избранному виду туризма, таблицы, видеоматериалы о туристских

			самостоятельная работа, решение ситуационных задач)		соревнованиях, мультимедийный комплект
Блок ОГ. Техника горного туризма					
1	Особенности горного туризма. Категорирование препятствий в горном туризме	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, видеофильм, лыжи
2	Снаряжение для горного туризма	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
3	Техника движения по травяным склонам. Техника движения по снежно-ледовым склонам. Техника движения по скалам.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4	Страховка и само страховка в горном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнения)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное, групповое и специальное снаряжение
5	Особенности ориентирования в горах	Лекция, рассказ практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнения)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Компас, презентация
6	Особенности питания в горном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование,

			(объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)		раздаточный материал
7	Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа	Рассказ, лекция	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Устный опрос, наблюдение	Презентация, фото -, видеоматериал
Блок ОЛ. Техника лыжного туризма					
1	Особенности лыжного туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, видеофильм, лыжи
2	Снаряжение для лыжного туризма	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное и групповое специальное снаряжение
3	Техника движения по снегу	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное и групповое специальное снаряжение
4	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное и групповое специальное снаряжение
5	Особенности питания в лыжном походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал

Материально-техническое оснащение

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

- Учебный кабинет, отвечающий всем требованиям СанПиН.

№	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Тенты для палаток (верхние и нижние)	Компл.
3	Кольшки, стойки для палаток	Компл.
4	Топор в чехле	2 шт.
5	Таканок костровой	2 шт.
6	Пила двуручная в чехле	1 шт.
7	Каны(котлы) туристские	2 компл.
8	Тросик костровой	1 шт.
9	Тент хозяйственный	1 шт.
10	Клеенка кухонная	2 шт.
11	Посуда для приготовления пищи (каны, ножи, терка, консервный нож и т.п.)	Компл.
12	Руковицы костровые (брезентовые)	Компл.
13	Секундомер электронный	2 шт.
14	Компас жидкостный	Компл.
15	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
16	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
17	Лопата саперная в чехле	1 шт.
18	Веревка основная (40 м)	3 шт.
19	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
20	Петли прусики (веревка 8 мм)	Компл.
21	Система страховочная	Компл.
22	Карабин туристский	Компл.
23	Альпеншток	Компл.
24	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
25	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
26	Компостеры для отметки на КП	Компл.
27	Курвиметр	5 шт.
28	Рулетка 15-20 м	1 шт.

29	Лента мерная	Компл.
30	Термометр наружный	2 шт.
31	Термометр водный	2 шт.
32	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
33	Дальномер простейший	4 шт.
34	Экран демонстрационный	1 шт.
35	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
36	Транспортир	Компл.
37	Карты топографические учебные	Компл.
38	Учебные плакаты по лыжному туризму	Компл.
39	Условные знаки спортивных карт	Компл.
40	Условные карты топографических карт	Компл.
41	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
42	Маршрутные документы	Компл.
43	Карты спортивные, карты местности, карты местности	Компл.
44	Видеокамера	1 шт.
45	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
46	Тонометр	2 шт.

Список используемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
14. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
21. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
22. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов.- М.: РМАТ, 2009.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
28. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
29. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
30. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
31. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
32. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
33. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
35. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
37. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
38. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
39. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
40. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
41. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
42. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований

- школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
 47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 48. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
 49. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
 50. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 51. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
 52. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
 53. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
 54. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
 55. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
 56. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 57. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 58. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
 59. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
 60. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 61. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 62. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 63. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
 64. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
 65. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
 66. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
 67. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ДЕТЕЙ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
10. Кричевский Р.Л. , Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.-СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
16. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
17. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
18. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
19. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.
20. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.

8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая. - М.: Армада-пресс, 2001.