

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

*30 августа 2024 г.*



Рассмотрено на заседании  
методического совета  
« 30 » 08 20 24 г.  
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
**«Спортивно-туристический клуб «Странник»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

**Гришко Артем Васильевич**

педагог дополнительного образования

# Образовательная программа

объединения - Спортивно-туристический клуб «Странник» (базовый уровень).

## **Информационная карта**

- Объединение – Спортивно-туристический клуб «Странник»
- Ф.И.О. педагога – Гришко Артем Васильевич
- Вид программы - модифицированная
- Функциональное назначение – развивающая, здоровьесберегающая
- Масштаб реализации - муниципальная.
- Возрастной диапазон освоения программы - разновозрастная (8 – 14 лет).
- По половому признаку - комбинированная.
- Продолжительность реализации – 3 лет (36 учебных недель, 360 часа в год , 10 часов в неделю).
- рекомендуемая сменяемость за весь период освоения программы составляет не более 50%.
- Рекомендуемый минимальный состав группы: 1 год — 15 человек; 2 год — 12 человек; 3 год — 10 человек;
- Краткое содержание программы - Содержание программы предполагает активное участие в туристской оздоровительно-познавательной и спортивной деятельности детей. Обучающиеся овладевают и совершенствуют технику и тактику туристских знаний, умений и навыков. Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** - физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Любая туристская деятельность, будь то поход выходного дня, соревнование или туристский фестиваль, экскурсия по родному краю или сложный категорийный поход, направлена на развитие интеллектуальных, физических и духовных способностей ребенка, наполняя его мир теми красками, эмоциями, которые не могут дать ни современные гаджеты, ни интернет, ни телевидение. Потрогать, почувствовать, испытать, пережить, победить, увидеть, восхититься, проиграть, упасть, встать, протянуть руку помощи, опять победить, самому, в команде, по настоящему... Ни это ли способствует всестороннему развитию личности ребенка? Ни это ли помогает ему понять его значимость в этом мире?

Занимаясь туризмом, ребёнок знакомится с природой, культурой, историей нашей Родины. И в ходе этого обучения можно реализовать все воспитательные задачи.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Она предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

**Цель программы** – создание команды, способной участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, совершать категорийные спортивные походы, организовывать и проводить (обслуживать, судить) спортивные мероприятия на высоком уровне, в соответствии с нормативными документами, где каждый максимально себя реализует, развивает как личность.

#### **Задачи:**

- Образовательные: формирование знаний, умений и навыков для совершения безопасных туристских походов; для участия и организации туристских соревнований; для усвоения основ безопасной жизнедеятельности;
- Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации. Создать условия для самоопределения личности; сформировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.
- Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов; воспитание патриотизма, гражданственности, экологической культуры, морально-волевых качеств.

Соревнования по спортивному туризму включают: личное первенство, работа в связке и команде, и заключаются в прохождении дистанций, содержащих естественные и искусственные препятствия, в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Дистанции бывают - короткой – технической, или длинной – тактикотехнической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристический маршрут (КТМ), поисковоспасательные работы (ПСР) и пр.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 учебных недель. Программа поэтапная. На каждом этапе материал усложняется и выстроен в соответствии с возрастными особенностями детей, уровнем знаний.

## **Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
  - Теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
  - Практическое занятие: тренировка, мастер-класс, квест, экскурсия, тренинг, зачет;
  - Выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

## **Многолетняя подготовка туристов включает в себя следующие этапы:**

1. **Этап начальной подготовки (НП):** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным туризмом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

### Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физкультуре и спорту и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
  - укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
  - овладение основами техники выполнения физических упражнений, формирование основ знаний и умений спортивно-оздоровительного туризма, спортивного ориентирования;
  - приобретение разносторонней физической подготовленности, на основе занятий различными видами физических упражнений;
  - выявление задатков и способностей детей, определение вида деятельности для последующих занятий, отбор и комплектование учебно-тренировочных групп;
  - подготовка и выполнение требований по общей физической подготовке соответствующей возрастной группе, и теоретической подготовке.
2. **Учебно-тренировочный этап (УТ):** группы формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемлемые нормативы по общефизической и специальной подготовке, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Перевод по годам обучения, на том этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и теоретической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- совершенствование в технике и тактике спортивного туризма, ориентирования, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

*1. в области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история развития спортивного туризма;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.

*2. в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике спортивного туризма;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

*3. в области спортивного туризма и ориентирования:*

- овладение основами техники и тактики этих видов спорта;

- умение читать карты, выбирать оптимальный маршрут движения, ориентироваться без компаса, по азимуту, по памяти (запоминая карту);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время соревнований.

*4. в области спортивного и специального оборудования:*

- знания устройства (принципы их действия) специального оборудования;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

## **Нормативная часть**

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 360 часа в год из расчета 10 часов в неделю. Практические занятия составляют большую часть программы.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной специализации и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	1	7	15
Тренировочный этап	2	8	10-12

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1-й год			2-й год			3-й год		
	количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория
Туристская подготовка (теоретическая, техническая)	218	26	192	209	19	190	217	17	200
Топография и ориентирование	44	14	30	34	6	28	34	6	28
Краеведение	42	8	34	18	3	15	12	3	9
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	12	3	9	10	3	7
Соревнования	36	-	36	36	-	36	36	-	36
Специальная (тактическая, психологическая) подготовка; судейская практика	—	—	—	51	21	30	51	21	30
<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>54</b>	<b>306</b>	<b>360</b>	<b>52</b>	<b>308</b>	<b>360</b>	<b>50</b>	<b>310</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Туристская подготовка (теоретическая, техническая)</b>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	1	1	—	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	самостоятельная работа
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	4	12	тур.игры на местности
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	самостоятельная работа
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	самостоятельная работа
1.6.	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	133	9	124	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.9.	Подведение итогов туристского похода	4	1	3	походы выходного дня
1.10.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	соревнования,

					тур.игры на местности, туристские слеты
Всего		<b>218</b>	<b>26</b>	<b>192</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	топографический диктант
2.3.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	самостоятельная работа
2.4.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	топографический диктант
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	самостоятельная работа
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	тур.игры на местности
2.7.	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	10	2	8	самостоятельная работа, тур.игры на местности
Всего		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	походы выходного дня
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	самостоятельная работа
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
Всего		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
Всего		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5. Участие в соревнованиях</b>					
5.1.	Участие в соревнованиях	36	-	36	
Всего		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>360</b>	<b>54</b>	<b>306</b>	

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, тур.игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.7	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.8	Техника и тактика в туристском походе. Преодоление препятствий	126	2	124	
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	2	4	
1.10	Туристские слеты соревнования	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
<b>Всего</b>		<b>209</b>	<b>19</b>	<b>190</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	топографический диктант, сд. нормативов
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	

2.4	Способы ориентирования	10	2	8	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	
3.2	Изучение района путешествия	10	—	10	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	—	8	
Всего		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов
Всего		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>5. Участие в соревнованиях</b>					
5.1	Участие в соревнованиях	36	-	36	
Всего		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
<b>6. Специальная подготовка</b>					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	—	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	25	5	20	самостоятельная работа,
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	22	4	18	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>51</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>360</b>	<b>52</b>	<b>308</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6	
1.3	Питание в туристском походе	8	1	7	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	
1.5	Подведение итогов похода	10	—	10	
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	152	10	142	походы выходного дня
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16	
Всего		<b>217</b>	<b>17</b>	<b>200</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карты	10	2	8	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	3	3	—	
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	9	—	9	
Всего		12	3	9	
<b>4. Первая доврачебная помощь</b>					
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	самостоятельная сдача спец. нормативов
4.2	Транспортировка пострадавшего	5	1	4	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов
Всего		10	3	7	
<b>5. Участие в соревнованиях</b>					
5.1	Участие в соревнованиях	36	-	36	
Всего		<b>36</b>	-	<b>36</b>	
<b>6. Специальная подготовка</b>					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	3	3	-	
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	3	1	
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	7	1	6	
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	6	2	4	самостоятельная работа, походы выходного дня,

6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	12	4	8	
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3	
6.7	Соревнования «Школа безопасности»	10	4	6	соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты,
6.8	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения	5	3	2	
Всего		<b>51</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>360</b>	<b>50</b>	<b>310</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1-й год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к за-  
щите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.  
Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правиль-  
ного поведения в природе и обществе.  
Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустрем-  
ленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смело-  
сти, выдержки и самообладания.  
Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.  
Общественно полезная работа.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

### ***Практические занятия***

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

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.7. Туристические должности в группе**

должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### ***Практические занятия***

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

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

дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.10. Подведение итогов похода**

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники.

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

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

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Компас. Работа с компасом**

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### ***Практические занятия***

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

### **2.6. Способы ориентирования**

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

Протокол движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

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

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение **Солнца по небосводу**, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по

солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

#### ***Практические занятия***

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

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **3.3. Изучение района путешествия**

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях различного ранга.

## **1. Основы туристической подготовки**

### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма**

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

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

Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.

Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Подведение итогов туристского путешествия**

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

#### **1.7. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **1.8. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Пере-строения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

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

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

### **1.10. Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

#### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Основные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **2.3. Измерение расстояний**

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Способы ориентирования**

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

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

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

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

#### **3.2. Изучение района путешествия**

#### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

#### ***Практические занятия***

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

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

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

#### ***Практические занятия***

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

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### ***Практические занятия***

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

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### ***Практические занятия***

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

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

## **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях различного ранга.

### **6. Специальная подготовка**

#### **6.1. Экстремальные ситуации в природной среде**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

#### **6.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

#### **6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

## **Практические занятия**

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

#### **6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»**

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

### **Практические занятия**

Подготовка и участие в школьных и городских соревнованиях «Школа безопасности».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **3-й год обучения**

#### **1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

##### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

##### **Практические занятия**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### **1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка.

Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

#### **2. Практические занятия**

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

##### **1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

##### **Практические занятия**

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

##### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

##### **Практические занятия**

Разработка маршрута похода.

##### **1.5. Подведение итогов похода**

##### **Практические занятия**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

##### **1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки.

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

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

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

## **1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Ориентирование в сложных условиях**

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

### ***Практические занятия***

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков,

участков с измерением пройденного расстояния.

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

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

Снаряжение ориентировщика.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

#### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

#### ***Практические занятия***

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

## **4. Первая доврачебная помощь**

### **4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

### **4.2. Транспортировка пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

## **5. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях различного ранга.

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

### **6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

### **6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты**

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения.

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

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

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

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

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

#### ***Практические занятия***

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях, Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

### **6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период**

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование

особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

### ***Практические занятия***

Сооружение временных укрытий.

### **6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

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

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

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

### **6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

### **6.7. Соревнования «Школа безопасности»**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

### **6.8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера:

- аварии и катастрофы;
- пожары и взрывы;
- аварии с выбросом АХОВ;
- радиационные аварии;

средства защиты органов дыхания (противогазы) и кожи (ОЗК, Л-1). Порядок действия в случае возникновения ЧС техногенного характера.

## Список литературы используемой педагогом

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко СВ. Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец МП. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: ООО «Лазурак», 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л. дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
23. Зорина ТГ. Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
25. Казан цен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б. Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
27. Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
30. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
32. Кублицквй Г. Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
33. Кук Ф. Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
34. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
36. Куликов БМ., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
38. Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

41. *Маслов А.С.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. *Маслов А.С., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

#### ***Список литературы рекомендованной для воспитанников***

1. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
4. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
5. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
6. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
7. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
8. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: ООО «Лазурек», 1996.
9. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
10. *Куликов Б.М., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
11. *Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.* — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
12. *Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ.* — М.: Просвещение 1991.