

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Страна путешествий» (базовый)

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Возраст детей: 8-17 лет**

**Срок реализации: 5 года (900ч.), количество в год -180ч.**

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

**Гладков Андрей Геннадьевич**

**Москва, 2017г.**

## Раздел 1. Пояснительная записка

**Авторская** дополнительная образовательная программа «Страна путешествий» рассчитана на 5 лет и относится к программам туристско-краеведческой направленности.

**Базовый уровень** (продолжительность занятий: 5 часов в неделю) программы позволяет работать с разновозрастным коллективом, включая младших школьников, что необходимо для подготовки новой смены воспитанников при многолетней деятельности туристско-краеведческого коллектива.

**Отличительной особенностью** программы является практическая попытка собрать воедино основы спортивного туризма и выживания в природе, что позволяет расширить возможности педагога в работе с детским туристско-краеведческим объединением.

Участниками программы являются разновозрастные группы, сформированные из учащихся 2-11 классов (с 8 лет) на базе ГБОУДО ДТДиМ «Восточный».

В основе дополнительной образовательной программы «Страна путешествий» лежат учебно-методические разработки спортивных видовых школ НТП (начальной туристской подготовки) и СТП (средней туристской подготовки), утвержденные ЦСТЭ (Центральным советом по туризму и экскурсиям), а также программы курсов по выживанию в природе. В дополнение к названным курсам в программу введены вопросы базовой работы краеведческой направленности.

Программа согласована с концепцией «Школа жизни – окружающий мир», которая являлась основой деятельности ГБОУ ДДЮТЭ «Родина». Данная концепция разработана доктором педагогических наук А. А. Остапцом-Свешниковым и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране.

Программа «Страна путешествий» доработана с учетом современных требований к дополнительным образовательным программам, норм ТССР (Туристско-спортивного союза России).

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила **актуальность** дополнительной образовательной программы «Страна путешествий».

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у воспитанника формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

Данная образовательная программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет детям приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет **новизну** программы.

Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот важнейшие задачи современного образования. **Педагогическая целесообразность** заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет решить все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с географией, культурой, историей, природой родной страны.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям детей младшего школьного возраста.

**Цель образовательной программы:** формирование у детей навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного и экстремального туризма.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- обеспечить усвоение основных знаний и приобретение умений и навыков, соответствующих содержанию программы;
- сформировать основные представления о материальности мира, о законах развития природы и общества, об отношениях между людьми.

##### Развивающие:

- обеспечить развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки, предлагая широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;

- развить у подростков ответственность и самостоятельность, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

#### Воспитательные:

- воспитать общечеловеческие качества: взаимовыручку, дружбу, честность, бескорыстие, отзывчивость через участие в коллективных действиях;
- содействовать формированию нравственных качеств, воспитанию гражданственности и патриотизма;
- сформировать у подростков потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Программный материал распределен по курсу обучения следующим образом: на 1-м году обучения преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности; 2-й год включает в себя базовые знания по туристской подготовке и основы выживания в природе; 3-й год посвящен углублению курса туристской подготовки по видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, парусному; 4-й год обучения посвящен отработке организационных и технических туристских навыков для работы в детском объединении; 5-й год – углублению подготовки до уровня помощника руководителя.

### **1-ый год обучения**

Учащиеся, начинающие обучение по данной программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить воспитанников к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях учебного учреждения и округа.

Занятия в течение года должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма).

### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения**

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к участию в систематических занятиях и мероприятиях детского туристско-краеведческого объединения;
- приобретены начальные знания, умения и навыки базовой туристской подготовки;
- обучающиеся ориентированы на активный, здоровый образ жизни;
- воспитанники проявляют во взаимоотношениях друг с другом качества (взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, отзывчивость), необходимые для работы в коллективе в условиях проведения учебных занятий, походов выходного дня, полевых учебно-тренировочных выходов и степенных туристских походов;
- все воспитанники вовлечены в деятельность профильного туристско-краеведческого учреждения, направленную на воспитание гражданственности и патриотизма.

## **2-ой год обучения**

Воспитанники, получившие начальную подготовку по программе 1-го года обучения, получившие опыт участия в летнем туристском степенном походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма), в программе 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения**

- обучающимися приобретены основные базовые знания и практические навыки техники выживания в природных условиях;
- подростками приобретены основные знания и практические навыки, необходимые для их участия в туристских соревнованиях и в автономных туристско-краеведческих походах;
- обучающиеся ведут активный, здоровый образ жизни;
- у ребят сформированы основные личностные качества (ответственность, честность, порядочность, надежность) необходимые для работы в туристской группе в условиях походов первой категории сложности;

- все воспитанники участвуют в гражданско-патриотической деятельности туристско-краеведческого объединения («Вахта памяти», операция «Разгром тайфуна», слет «Дорогой героев», игра «Гвардия России» и т.д.)

### **3-ий год обучения**

Воспитанники, получившие базовую подготовку по программе 1 и 2-го годов обучения, получившие опыт участия в спортивном походе (не ниже первой категории сложности по любому виду туризма), получают расширенные знания и практические навыки по пяти видам туризма. Элементы видовой подготовки присутствовали в практике занятий в предыдущие годы, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом (зимой на лыжах, весной по воде и т.д.)

Выбор предложенных видов обусловлен в данном случае пристрастием, уровнем подготовки и наработанной практикой самого педагога (в том числе наличием условий и материально-техническим обеспечением занятий).

### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения**

- обучающимися приобретены основные базовые знания и практические навыки техники в различных видах туризма;
- подростками приобретены основные знания и практические навыки, необходимые для их участия в спортивных туристско-краеведческих походах в различных видах туризма (пешеходном, водном, лыжном, горном, парусном);
- обучающиеся ведут активный, здоровый образ жизни, привлекают к этому своих друзей и младших школьников;
- воспитаны личностные качества необходимые для работы в коллективе в условиях длительного автономного спортивного путешествия;
- все воспитанники участвуют в гражданско-патриотической деятельности туристско-краеведческого объединения

### **4-ый год обучения**

4-й год обучения посвящен подготовке младших инструкторов для работы в детском туризме. Воспитанники, получившие знания и навыки работы в туристско-краеведческом объединении в предыдущие годы обучения, получают базовые знания и навыки, необходимые для работы судьями этапов туристских соревнований.

## **Ожидаемые результаты 4-го года обучения**

- приобретены основные знания и практические навыки работы в качестве судей детских соревнований;
- воспитаны личностные качества, необходимые для работы в коллективе, в том числе в условиях спортивного путешествия.

## **5-ый год обучения**

Воспитанники проходят подготовку на уровне младших инструкторов детского туризма, что предполагает получение новых знаний и навыков организатора и участие в расширенной практике работы в качестве помощника руководителя при проведении учебно-тренировочных выходов, занятий и тренировок.

## **Ожидаемые результаты 5-го года обучения**

- обучающимися приобретены основные знания и практические навыки инструкторской подготовки;
- воспитаны личностные качества инструктора для работы в коллективе в условиях длительного автономного спортивного путешествия;
- приобретены основные знания и практические навыки работы в качестве помощников руководителя.

В ходе реализации программы используются различные **формы проведения занятий**.

Теоретические занятия проводятся в помещении, преимущественно в форме предметного учебного занятия, дискуссии-обсуждения или практического занятия в форме семинара, практикума, игрового тренинга.

Большая часть практических занятий проводится в форме учебно-тренировочных занятий, выходов и походов выходного дня, умения и навыки также отрабатываются на слётах, соревнованиях и в спортивных многодневных путешествиях.

Использование малых групп и индивидуальных форм работы в течение занятия позволяют дифференцированно и качественно подготовить обучающихся к сложным испытаниям, возможным в реальных полевых условиях, что соответствует требованиям безопасности проведения выездных мероприятий.

## **Формы подведения итогов реализации программы.**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства, обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских Первенствах и Фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Практической проверкой результатов освоения курса (знаний, навыков, умений) является участие воспитанников в окружной системе подготовки к спортивным походам: участие в зимних и летних соревнованиях Смотра готовности, подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на «Клубном дне», и как результат, получение справок о присвоении спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки, обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения. Мониторинг динамики развития всего объединения осуществляется совместно с научно-методическим отделом учреждения образования.

### **Определение результативности работы педагога по программе.**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся (от участия в степенных походах до участия в походах 2 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**



## 1-ый год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Значение туризма и краеведения	2	2	0
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	0
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>I. Цели и задачи похода, последовательность подготовки</b>				
1.1	Определение целей и района похода	2	1	1
1.2	Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям	2	1	1
1.3	Краеведческое задание	3	1	2
1.4	Разработка маршрута	3	1	2
1.5	Подведение итогов похода	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>II. Снаряжение</b>				
3.1	Групповое и личное снаряжение для степенных походов	2	1	1
3.2	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения	1	1	0
3.3	Назначение и применение различных видов походного снаряжения	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>III. Питание</b>				
4.1	Подбор продуктов питания для походов выходного дня	2	1	1
4.2	Приготовление пищи на костре	3	1	2
4.3	Режим питания	2	1	1
4.4	Костровые принадлежности для приготовления пищи	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>IV. Элементы топографии и ориентирования на местности</b>				
5.1	Значение топографии и ориентирования	1	1	0
5.2	Карты, используемые в походах выходного дня	2	1	1
5.3	План, схема, кроки местности	1	1	0
5.4	Основные условные обозначения	2	1	1
5.5	Чтение карты и составление схемы маршрута	1	1	0
5.6	Компас. Азимут. Движение по азимуту	2	1	1
5.7	Ориентирование на местности	1	1	0
5.8	Определение сторон горизонта	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>V. Движение группы на маршруте</b>				
6.1	Порядок движения группы на маршруте	2	1	1
6.2	Нормы нагрузок в походе. Режим дня.	2	1	1
6.3	Возможные естественные препятствия и способы их преодоления	2	1	1
6.4	Обеспечение безопасности в походах выходного дня	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>VI. Привалы и ночлеги</b>				
7.1	Организация бивака	3	1	2
7.2	Виды костров и их назначение	3	1	2

7.3	Снятие бивака	2	-	2
7.4	Требования противопожарной безопасности	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>VII. Гигиена туриста</b>				
9.1	Личная гигиена туриста	4	2	2
9.2	Самоконтроль в походе	2	1	1
9.3	Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>VIII. Первая доврачебная помощь</b>				
10.1	Первая доврачебная помощь в походе	8	2	6
10.2	Наложение повязок. Искусственное дыхание.	2	1	1
10.3	Транспортировка заболевшего	2	1	1
10.4	Состав медицинской аптечки похода выходного дня	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
<b>IX. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования</b>				
11.1	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	20	2	18
11.2	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	20	2	18
11.3	Бег и спортивные игры	16	-	16
11.4	Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы	44	4	40
<b>Всего:</b>		<b>100</b>	<b>8</b>	<b>92</b>
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>53</b>	<b>127</b>

Зачетный поход 1-2 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) в центральной европейской части России – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### 1. Введение. Значение туризма и краеведения

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

#### 2. Инструктаж по технике безопасности

Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

#### I. Цели и задачи похода, последовательность подготовки

##### 1.1. Определение целей и района похода

Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность – факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение

сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

**Практические занятия.** Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

### **1.2. Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям.**

Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряженцем, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

**Практические занятия.** Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

### **1.3. Краеведческое задание**

Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа участников похода по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов.

**Практические занятия.** Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

### **1.4. Разработка маршрута**

Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и плана-графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

**Практические занятия.** Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

### **1.5. Подведение итогов похода**

Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

**Практические занятия.** Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям. Практическая отработка тем 1.1 – 1.5.

## **II. Снаряжение**

### **2.1. Групповое и личное снаряжение для степенных походов**

Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

**Практические занятия.** Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

## **2.2. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения**

Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

**Практические занятия.** Приемы сворачивание в «бухту» и маркировки основных веревок. Подгонка подвесной системы и укладка рюкзака.

## **2.3. Назначение и применение различных видов походного снаряжения**

Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

**Практические занятия.** Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем 3.1-3.3

# **III. Питание**

## **3.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня**

Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

**Практические занятия.** Расчет калорийности базового меню.

## **3.2. Приготовление пищи на костре**

Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

**Практические занятия.** Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

## **3.3. Режим питания**

Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

**Практические занятия.** Расчет калорийности дополнительного питания.

## **3.4. Костровые принадлежности для приготовления пищи**

Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски,

щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

**Практические занятия.** Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

#### **4. Элементы топографии и ориентирования на местности**

##### **4.1. Значение топографии и ориентирования**

Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

**Практические занятия.** Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

##### **4.2. Карты, используемые в походах выходного дня**

Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, карта-бланковка.

**Практические занятия.** Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

##### **4.3. План, схема, кроки местности**

Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

**Практические занятия.** Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

##### **4.4. Основные условные обозначения**

Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматбные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

**Практические занятия.** Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

##### **4.5. Чтение карты и составление схемы маршрута**

Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

**Практические занятия.** Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

##### **4.6. Компас. Азимут. Движение по азимуту**

Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

**Практические занятия.** Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

#### **4.7. Ориентирование на местности**

Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

**Практические занятия.** Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

#### **4.8. Определение сторон горизонта**

Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

**Практические занятия.** Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности. Практическая отработка тем 5.1 – 5.8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **5. Движение группы на маршруте**

#### **5.1. Порядок движения группы на маршруте**

Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.

**Практические занятия.** Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона)

#### **5.2. Нормы нагрузок в походе. Режим дня**

Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня, в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

**Практические занятия.** Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

#### **5.3. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления**

Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

**Практические занятия.** Отработка техники движения по склону с альпенштоком. Учебно-тренировочное занятие по преодолению навесной переправы.

#### **5.4. Обеспечение безопасности в походах выходного дня**

Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня (в условиях данного района). Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях.

**Практические занятия.** Поход выходного дня с отработкой вопросов обеспечения безопасности. Семинар по «разбору» ошибочных действий участников на маршруте.

## **6. Привалы и ночлеги**

### **6.1. Организация бивака**

Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

**Практические занятия.** Изучение нормативных документов по природопользованию.

### **6.2. Виды костров и их назначение**

Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

**Практические занятия.** Разведение костра в условиях учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **6.3. Снятие бивака**

Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.

**Практические занятия.** Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **6.4. Требования противопожарной безопасности**

Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

**Практические занятия.** Обустройство ранее существовавшего кострища в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

## **7. Гигиена туристов**

### **7.1. Личная гигиена туриста**

Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

**Практические занятия.** Составление списка личных средств гигиены для участника степенного похода.

### **7.2. Самоконтроль в походе**

Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе.

**Практические занятия.** Измерение частоты биения сердца в условиях покоя, нагрузки и при восстановлении. Составление графиков в качестве формы самоконтроля.

### **7.3. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений**

Профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирке» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а так же тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений, правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

**Практические занятия.** Практическое исполнение требований к сезонной одежде и обуви, к ношению головных уборов в условиях полевых занятий, выходов и походов выходного дня. Подготовка обуви для зимних походов.



## **8. Первая доврачебная помощь**

### **8.1. Первая доврачебная помощь в походе**

Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

**Практические занятия.** Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

### **8.2. Наложение повязок. Искусственное дыхание**

Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания

**Практические занятия.** Учебное занятие по технике наложения повязок.

### **8.3. Транспортировка заболевшего**

Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований Смотра готовности.

### **8.4. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня**

Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

**Практические занятия.** Комплектация медицинской аптечки для соревнований Смотра готовности.

## **9. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования**

### **9.1. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп.**

Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп. Продолжительность физических нагрузок.

**Практические занятия.** Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

### **9.2. Комплексы упражнений ориентированные на развитие силовой выносливости**

Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений ориентирование на развитие силовой выносливости.

**Практические занятия.** Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

### 9.3. Бег и спортивные игры

Тренировка дыхательной и кровеносной систем при подготовке к соревнованиям и походу. Кроссовый бег. Спринт. Лыжные гонки. Футбол, волейбол, баскетбол. Правила проведения и участия в спортивных соревнованиях.

**Практические занятия.** Практическое участие в беговых упражнениях и спортивных играх в ходе проведения тренировок в течении года

### 9.4. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы

Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы.

Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения.

**Практические занятия.** Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-ой год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	1	1	0
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>I. Автономное существование в природных условиях</b>				
1.1	Природные условия различных географических поясов и зон	4	1	3
1.2	Стресс-факторы в условиях автономного существования	4	1	3
1.3	Способы подачи сигналов и выход в населенную зону	3	1	2
1.4	Снаряжение для выживания	3	1	2
1.5	Особенности экстремальных ситуаций зимой	2	1	1
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>II. Техника выживания (навыки и умения)</b>				
2.1	Специальное снаряжение	2	1	1

2.2	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях.	2	1	1
2.3	Биваки в сложных условиях	2	1	1
2.4	Специальное бивачное снаряжение	2	1	1
2.5	Инструменты для выживания	2	1	1
2.6	Сооружение укрытий и убежищ	2	1	1
2.7	Особенности выживания в высоких широтах	2	1	1
2.8	Лавины в горах	2	1	1
2.9	Тент и его возможности	2	1	1
2.10	Рюкзаки и подвесные системы	2	1	1
2.11	Совершенствование экипировки	2	1	1
2.12	Веревки спортивные	2	1	1
2.13	Спортивные узлы	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>III. Ориентирование и топография</b>				
3.1	Ориентирование в путешествии	2	1	1
3.2	Маршрутные карты	2	1	1
3.3	Определение местоположения группы на маршруте	2	1	1
3.4	Нормативы протяженности маршрута	2	1	1
3.5	Соревнования по ориентированию	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>IV. Сохранение здоровья и первая доврачебная помощь в полевых условиях</b>				
4.1	Здоровье участников похода	2	1	1
4.2	Травмы и переломы	2	1	1
4.3	Первая доврачебная помощь при ранениях	2	1	1
4.4	Перевязка ран	2	1	1
4.5	Диагностика и первая доврачебная помощь	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>V. Организация питания в полевых условиях</b>				
5.1	Понятие о сбалансированном питании	2	1	1
5.2	Нормы потребления	2	1	1
5.3	Приготовление пищи в различных условиях	3	1	2
5.4	Раскладка продуктов	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>VI. Краеведческая работа</b>				
6.1	Работа по краеведческим должностям	2	1	1
6.2	Цикличность работы в течении года	2	1	1
6.3	Последовательность подготовки к выполнению краеведческого задания в походе	3	1	2
6.4	Выполнение краеведческой работы в условиях автономного путешествия.	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>VII. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования</b>				
7.1	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	25	5	20
7.2	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	25	5	20
7.3	Развитие функциональных возможностей	22	2	20
7.4	Полевые выходы и соревнования	44	4	40
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	<b>16</b>	<b>76</b>
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>59</b>	<b>121</b>

## **Зачетный поход**

Проводится вне рамок учебных часов. В качестве зачетного предполагается проведение спортивного пешеходного, водного или комбинированного многодневного похода 3-й степени сложности в одном из районов севера европейской части России.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2-ой год обучения**

#### **1. Введение**

Содержание и особенности курса. Задачи и цели обучения.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности**

Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

#### **I. Автономное существование в природных условиях**

##### **1.1 Природные условия различных географических поясов и зон**

Проведение путешествий в условиях различных географических поясов. Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

**Практические занятия.** Использование газовых горелок для приготовления пищи (необходимая практика для зоны тундры зимой).

##### **1.2 Стресс-факторы в условиях автономного существования**

Основные стресс-факторы (стрессоры выживания): соль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Отработка приемов защиты. Взаимодействие в группе. Организация работ.

**Практические занятия.** Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях полевых выходов.

##### **1.3 Способы подачи сигналов и выход в населённую зону**

Организация работы туристской группы в условиях экстремальных ситуаций. Необходимость и способы подачи сигналов. Ориентиры для выхода в населённую зону. Аварийный азимут. Направление и порядок движения. Работа группы в условиях автономии. Правила поведения в условиях автономного существования.

**Практические занятия.** Практические занятия по выходу из леса с использованием аварийного азимута. Игровые поисковые задачи на тему: «Что делать в случае... (заблудился один в лесу, низкая температура и сильный ветер в поле, отстал от группы на тропе и др.?)».

## **1.4 Снаряжение для выживания**

Аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения.

**Практические занятия.** Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня.

## **1.5 Особенности экстремальных ситуаций зимой**

Факторы риска в зимнем походе: низкая температура, повышенная влажность, сильный ветер. Основные элементы зимней экипировки: пуховка, пуховые и меховые варежки, самосбросы, чуни, бахилы, подбахильники, ветровая маска. Элементы зимнего снаряжения: палатка «Зима», разборная печка, горно-таежные лыжи «Бескид», тросиковые крепления, снежная лопата, лавинный щуп, лавинный шнур. Особенности использования.

**Практические занятия.** Использование лыж, бахил и снежной лопаты в зимнем учебно-тренировочном выходе, отработка порядка движения, обязанности направляющего – замыкающего, техники движения в лесной зоне.

## **II. Техника выживания (навыки и умения)**

### **2.1 Специальное снаряжение.**

Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

**Практические занятия.** Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

### **2.2 Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях.**

Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

**Практические занятия.** Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

### **2.3 Биваки в сложных условиях.**

Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печки. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки.

**Практические занятия.** Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

## **2.4 Специальное бивачное снаряжение**

Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

**Практические занятия.** Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

## **2.5 Инструменты для выживания**

Ножи, пилы, топоры, фляги и термосы. Правила использования и приемы работы. Комплектация, хранение и переноска.

**Практические занятия.** Отработка приемов работы с различными пилами и топорами в условиях тренировочного выхода и при проведении походов.

## **2.6 Сооружение укрытий и убежищ**

Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов, в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины "Иглу". Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

## **2.7 Особенности выживания в высоких широтах**

Условия движения по горно-тундровой местности. Хибинские тундры – базовый полигон для отработки навыков выживания в высоких широтах. Специфика условий по временам года. Особые условия в зимний период. Порядок подготовки к зимним маршрутам. Техника тропления лыжни.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по отработке техники тропления лыжни.

## **2.8 Лавины в горах**

Типы лавин. Причины схода снега. Правила прохождения потенциально лавиноопасного участка. Обязанности наблюдателя. Лавинная лента: её длина и маркировка. Использование лавинных лент. Лавинная лопата. Индивидуальный радиомаяк и его использование. Лавинный щуп. Техника поисковых работ.

**Практические занятия.** Семинар по отработке тактики и технике движения группы в зоне снега в горных районах.

## **2.9 Тент и его возможности**

Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега.

Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

### **2.10 Рюкзаки и подвесные системы**

Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

### **2.11 Совершенствование экипировки**

Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

### **2.12 Веревки спортивные**

Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

### **2.13 Спортивные узлы**

Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

## **III. Ориентирование и топография**

### **3.1 Ориентирование в путешествии**

Возможные сложности с ориентированием в путешествии, связанные утратой (потерей работоспособности) компаса или маршрутной карты, с проявлениями магнитной аномалии, с потерей ориентации (ошибочная привязка к карте, неверный расчет направлений и расстояний). Профилактика ошибочных

действий. Как своевременно обнаружить ошибку. Алгоритм действий при исправлении ошибок ориентирования.

**Практические занятия.** Учебное занятие по определению направлений движения с учетом магнитного склонения.

### **3.2 Маршрутные карты**

Прокладка маршрута путешествия по топографическим картам. Использование маршрутной карты в походе. Масштаб числовой и линейный. Чтение карты. Работа с картографическим материалом при подготовке похода. Корректировка карты при прохождении маршрута.

**Практические занятия.** Практикум по подготовке маршрутной карты для похода выходного дня.

### **3.3 Определение местоположения группы на маршруте**

Определение сторон света по солнцу и звёздам. Использование местных признаков и ориентиров. Определение направления движения. Правила обхода препятствий. Ориентиры для «привязки» карты к местности. Метод «прямых и обратных засечек».

**Практические занятия.** Учебно-тренировочный выход с отработкой правил обхода препятствий при движении.

### **3.4 Нормативы протяженности маршрута**

Измерение расстояний. Курвиметр. Повышающий коэффициент. Нормативы протяженности спортивных походов. Возрастные требования к участникам. Составление схемы и плана маршрута.

**Практические занятия.** Расчет длины своего шага. Работа с игровыми тестами по картографии.

### **3.5 Соревнования по ориентированию.**

Виды дистанций: «в заданном направлении», «по выбору». Правила соревнований. Техника и тактика ориентирования на дистанциях. Порядок работы с картой и компасом. Выбор маршрута движения. Линейные, опорные и «тормозящие» ориентиры. Алгоритм поиска контрольных пунктов.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с выполнением игровых заданий по ориентированию: «квадрат», «треугольник», «бабочка». Участие в окружных соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **IV. Сохранение здоровья и первая доврачебная помощь в полевых условиях.**

### **4.1 Здоровье участников похода.**

Повышенные оценки возможности воздействия факторов риска на участников похода. Требования по соблюдению гигиенических норм и требований. Методы самодиагностики. Определение пульса и кровяного давления. Контроль за самочувствием участников.



**Практические занятия.** Учебное занятие с элементами самоконтроля: измерение пульса до нагрузок, после нагрузок, при восстановлении.

#### **4.2 Травмы и переломы.**

Возможность получения травм, как следствие выполнения сложной работы в условиях автономного похода. Оказание первой помощи. Открытые и закрытые переломы. Порядок действий по оказанию помощи пострадавшему в походе. Наложение шин и транспортировка пострадавших.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по оказанию помощи при переломе голени (остановка кровотечения, наложение шины, вязка жестких носилок, переноска пострадавшего).

#### **4.3 Первая доврачебная помощь при ранениях.**

Определение характера ранения. Порядок оказания первой помощи при ранениях. Обработка открытых ран в полевых условиях. Медикаменты, необходимые для оказания доврачебной помощи.

**Практические занятия.** Учебное занятие по обработке открытых ран.

#### **4.4 перевязка ран.**

Перевязочные материалы для походной аптечки. Индивидуальный перевязочный пакет. Наложение повязок на конечности. Перевязка при травме головы.

**Практические занятия.** Учебное занятие по выполнению перевязки при травме головы.

#### **4.5 Диагностика и первая доврачебная помощь**

Профилактика желудочных расстройств, отравлений, укусов. Диагностика и первая помощь при желудочных расстройствах, отравлениях. Укусы змей и насекомых. Порядок действий по оказанию помощи при укусе. Состав медикаментов при комплектации походной индивидуальной и групповой аптечек.

**Практические занятия.** Проведение учебно-тренировочного полевого выхода с организацией занятий по отработке действий в условиях проведения «спасательных работ».

### **V. Организация питания в полевых условиях.**

#### **5.1 Понятие о сбалансированном питании.**

Пищевая ценность продуктов, используемых в походе. Нормы соотношений белков, жиров и углеводов при различной степени нагрузок и продолжительности путешествия.

**Практические занятия.** Учебное занятие по расчету соотношения белков, жиров и углеводов типового питания в походе.

#### **5.2 Нормы потребления.**

Нормы потребления продуктов в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Увеличение норм потребления при выходе на определяющие участки маршрута.

**Практические занятия.** Учебное занятие по расчету калорийности дневных норм раскладки в походе.

### **5.3 Приготовление пищи в различных условиях.**

Особенности приготовления пищи на костре в походе. Сборка камина для экономии топлива и защиты от ветра. Возможность употребления в пищу местных грибов, ягод, рыбы, растений и животных. Признаки съедобности и способы обработки.

**Практические занятия.** Учебное занятие по приготовлению пищи на костре в походе выходного дня.

### **5.4 Раскладка продуктов.**

Составление списка для закупки продуктов. Стартовый и реабилитационный запас. Подготовка продуктов к длительному хранению и транспортировке. Упаковка сыпучих продуктов и жидкостей.

**Практические занятия.** Учебное занятие по упаковке продуктов для похода, подготовка пластиковых бутылок и других упаковок для хранения походных продуктов.

## **VI. Краеведческая работа**

### **6.1 Краеведение. Цель и задачи.**

Краеведение – основа познавательной деятельности обучающихся. Цель и задачи краеведческой работы детского туристско-краеведческого объединения.

**Практические занятия.** Учебное занятие по составлению программы краеведческой деятельности объединения.

### **6.2 Цикличность работы в течении учебного года.**

Циклы краеведческой работы объединения. Работа по краеведческим должностям при участии в программе единой деятельности образовательного учреждения, в учебно-тренировочных выходах и походах, смена должностей. Краеведческое задание.

**Практические занятия.** Учебное занятие по распределению краеведческих должностей в походе выходного дня. Определение задач по выполнению краеведческой работы в походе.

### **6.3 Последовательность подготовки к выполнению краеведческого задания в походе.**

Методика сбора и обработки информации. Исследовательская работа. Методы проведения исследований. Оформление результатов.

**Практические занятия.** Практическое занятие по сбору и обработке краеведческой информации в рамках «единого дела».

#### **6.4 Выполнение краеведческой работы в условиях автономного путешествия.**

**Практические занятия.** Учебное занятие по составлению памятки по проведению работ по краеведческим должностям в походе.

### **VII. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования.**

#### **7.1 Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп.**

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп. Продолжительность физических нагрузок. Развитие общей и специальной выносливости.

**Практические занятия.** Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп в ходе проведения тренировок (2 раза в неделю).

#### **7.2 Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.**

Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений ориентированные на развитие силовой выносливости.

**Практические занятия.** Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок (2 раза в неделю).

### **VIII. Развитие функциональных возможностей.**

Пути совершенствования физических возможностей участников похода. Тренировка дыхательной и кровеносной систем при подготовке к соревнованиям и походу. Кроссовый бег, спринт, лыжные гонки, футбол, волейбол, баскетбол. Правила проведения и участия в спортивных соревнованиях.

**Практические занятия.** Практическое выполнение различных упражнений, организация командных игр в ходе проведения тренировок (2 раза в неделю).

### **IX. Полевые выходы и соревнования.**

Практическое освоение пройденного материала в рамках формата полевых учебно-тренировочных занятий и выходов. Активный способ передвижения.

Отработка навыков туристской техники и командного взаимодействия при подготовке и участие в школьных, районных и окружных туристских соревнованиях.

Параметры функциональной и физической готовности к работе в спортивном режиме.

**Практические занятия.** Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Все выходы проводятся в автономном режиме, с активным способом передвижения, т.е. предполагают спортивные нагрузки в рамках норматива туристского похода (не менее 10-ти выходов в течение учебного года).

Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ий год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	1	1	0
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>I. Техника пешеходного туризма</b>				
1.1	Особенности пешеходного туризма	1	1	0
1.2	Определение сложности препятствий в пешем туризме	1	1	0
1.3	Снаряжение для пешеходного туризма	1	1	0
1.4	Категорирование пешеходного туризма	3	1	2
1.5	Страховка и самостраховка в пешем походе	3	1	2
1.6	Преодоление препятствий в пешем походе	6	2	4
1.7	Техника передвижения по тропам и дорогам	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>II. Техника горного туризма</b>				
2.1	Особенности горного туризма	1	1	0
2.2	Категорирование препятствий в горном туризме	1	1	0
2.3	Снаряжение для горного туризма	1	1	0
2.4	Техника движения по травяным склонам	2	1	1
2.5	Техника движения по снежно-ледовым склонам	2	1	1
2.6	Техника движения по скалам	2	1	1
2.7	Страховка и самостраховка в горном походе	3	1	2
2.8	Особенности ориентирования в горах	3	1	2
2.9	Особенности питания в горном походе	1	1	0
2.10	Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа	7	2	5
<b>Всего:</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
<b>III. Техника лыжного туризма</b>				
3.1	Особенности лыжного туризма	1	1	0
3.2	Снаряжение для лыжного туризма	3	1	2
3.3	Техника движения по снегу	7	2	5
3.4	Обеспечение безопасности в лыжном походе	1	1	0
3.5	Страховка и самостраховка в лыжном походе	3	1	2
3.6	Особенности питания в лыжном походе	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

<b>IV. Техника водного туризма</b>				
4.1	Особенности водного туризма	1	1	0
4.2	Теория судна	7	2	10
4.3	Категорирование препятствий в водном туризме	1	1	0
4.4	Снаряжение для водного туризма	1	1	0
4.5	Категорирование водного маршрута	1	1	0
4.6	Страховка и самостраховка в водном походе	3	1	2
4.7	Преодоление препятствий в водном походе	2	1	1
4.8	Обеспечение безопасности в водном походе	3	1	2
4.9	Лоция	2	1	1
4.10	Техника управления гребным судном	2	1	1
<b>Всего:</b>		<b>23</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>V. Техника парусного туризма</b>				
5.1	Особенности парусного туризма	1	1	0
5.2	Теория судна	5	2	3
5.3	Навигация	12	3	9
5.4	Техника управления парусным судном	4	1	3
5.5	Снаряжение для парусного туризма	1	1	0
5.6	Такелажное дело	6	2	4
5.7	Безопасность в парусном походе	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>29</b>	<b>11</b>	<b>18</b>
<b>VI. Физическая подготовка туриста</b>				
6.1	Значение физической подготовки для туриста	1	1	0
6.2	Общефизическая подготовка туриста	20	0	20
6.3	Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы	50	0	50
<b>Всего:</b>		<b>71</b>	<b>1</b>	<b>70</b>
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>66</b>	<b>114</b>

### **Зачетный поход**

Проводится вне рамок учебных часов. В качестве зачетного предполагается проведение спортивного туристско-краеведческого пешеходного, водного, горного, парусного или комбинированного многодневного похода третьей степени или первой категории сложности в одном из районов России.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3-ий год обучения**

#### **1. Введение**

Содержание и особенности курса 3-го года обучения. Задачи и цели обучения.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности**

Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

#### **I. Техника пешеходного туризма**

##### **1.1 Особенности пешеходного туризма**

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

### **1.2 Определение сложности препятствия в пешеходном туризме**

Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

### **1.3 Снаряжение для пешеходного туризма**

Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

**Практические занятия.** Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

### **1.4 Категорирование пешеходного туризма**

Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова.

**Практические занятия.** Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности (по методике Востокова)

### **1.5 Страховка и самостраховка в пешем походе**

Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

### **1.6 Преодоление препятствий в пешем походе**

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.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

### **1.7 Техника передвижения по тропам и дорогам**

Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

## **II. Техника горного туризма**

### **2.1 Особенности горного туризма**

Особенности проведения горных походов, отличие горного туризма от других видов. Районы высокогорья, интересные для проведения горных походов: Алтай, Кавказ, Памир, Тянь-Шань.

**Практические занятия.** Практическое занятие по изучению географии горных систем по обзорным картам и описаниям из справочника высокогорных перевалов.

### **2.2 Категорирование препятствий в горном туризме**

Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности. Нормативные требования к количеству и уровню сложности определяющих препятствий (перевалов, вершин) в горных походах разных категорий сложности.

**Практические занятия.** Практическое занятие по определению уровня сложности препятствий в горном походе.

### **2.3 Снаряжение для горного туризма**

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

**Практические занятия** Практическое занятие по расчету весовых характеристик снаряжения для горного похода.

### **2.4 Техника движения по травяным склонам**

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

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по склону с самостраховкой ледорубом.

### **2.5 Техника движения по снежно-ледовым склонам**

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду фирну. Преодоление бергшруднов, глубоких рантклюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым

ледникам. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения связок (для работы на закрытых ледниках).

## **2.6 Техника движения по скалам.**

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники свободного лазанья на скалодроме.

## **2.7 Страховка и самостраховка в горном походе.**

Организация страховки на скалах. 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. Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники самостраховки, групповой и попеременной страховки.

## **2.8 Особенности ориентирования в горах**

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

**Практические занятия.** Практическое занятие по работе с навигатором.

## **2.9 Особенности питания в горном походе**

Усвояемость пищи на высоте. Рекомендуемая калорийность дневного рациона. Пропорции белков, жиров и углеводов. Особенности приготовления пищи в условиях высокогорья. Использование автоклава.

**Практические занятия.** Практическое занятие по работе с автоклавом.

## **2.10 Жизнь гор, особенности горного рельефа, формы горного рельефа.**

Горообразование, формы горного рельефа. Горная группа, хребет, долина, ущелье, вершина, гребень, седловина, ледник, ледопад, морена, цирк, кулуар, контрфорс, жандарм, бергшрунд, ранклюфт, мульда, серак, кальгаспоры и т.д.

**Практические занятия.** Учебное занятие по формам горного рельефа (плакаты по Н.И. Антоновичу)

# **III. Техника лыжного туризма**

## **3.1 Особенности лыжного туризма**



Отличия лыжного туризма от других видов. Возможность организации и проведения лыжных походов по нашей стране. Влияние холодового фактора на организм человека. Особенности в подготовке к лыжному походу.

**Практические занятия.** Подготовка лыж к эксплуатации. Учебно-тренировочный лыжный выход.

### **3.2 Снаряжение для лыжного туризма**

Выбор туристских лыж – лыжи «турист», «бескид» и др. Различные тросиковые 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.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочный лыжный выход с установкой шатровой палатки «Зима» с разборной печкой.

### **3.3 Техника движения по снегу**

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Техника тропления лыжни, большая и малая «карусель». Техника движения с нартами и санками.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

### **3.4 Обеспечение безопасности в лыжном походе**

Обеспечение безопасности в лыжном походе. Основные приемы подъемов, спусков, разворотов и торможений на лыжах с рюкзаком.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по отработке подъемов и спусков на лыжах.

### **3.5 Страховка и самостраховка в лыжном походе**

Способы обеспечения страховки при движении на лыжах по тонкому льду. Самостраховка лыжными палками при движении по склону в лыжном походе. Торможение падением на спуске. Самозадержание при падении.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по отработке самостраховки лыжными палками.

### **3.6 Особенности питания в лыжном походе**

Увеличение содержания жиров в рационе зимнего похода для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Техника разведения костра на снегу. Топление льда и снега.

**Практические занятия.** Учебное занятие по разведению костра на костровой сетке.

## **IV. Техника водного туризма**

### **4.1 Особенности водного туризма**

Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных условий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Нормы движения. Режим дня. Порядок движения группы.

**Практические занятия.** Учебное занятие по разработке водного маршрута второй категории сложности.

#### **4.2 Теория судна**

Устройство судна. Порядок сборки и проклейки байдарки «Таймень». Техника подготовки байдарок к сплаву: укрепление кильсона, повышение плавучести путем использования надувных емкостей, применение «обвязки». Сборка катамарана «Красное солнышко». Постановка «распашных» весел. Мореходные качества судна.

**Практические занятия.** Практическая подготовка судов: байдарок и катамаранов к выходу на воду.

#### **4.3 Категорирование препятствий в водном туризме**

Классификация и типы препятствий в водном туризме. Изменение категории сложности порогов в зависимости от уровня воды и класса судов.

**Практические занятия.** Учебное занятие по изучению характеристик эталонных маршрутов водных походов (перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий).

#### **4.4 Снаряжение для водного туризма**

Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Их особенности, отличия. Особенности снаряжения для водных походов. Разновидности спасательных концов и техника их использования.

**Практические занятия.** Учебное занятие по отработке техники броска спасательного конца при страховке с берега.

#### **4.5 Категорирование водного маршрута**

Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия, направление и сила ветра, осадки. Общие принципы категорирования водного маршрута.

**Практические занятия.** Расчет категории сложности маршрута по методике, изложенной в регламенте по спортивному туризму.

#### **4.6 Страховка и самостраховка в водном походе**

Принципы организации страховки в водных походах. Страховка с воды и берега. Просмотр препятствий. Страховка с судна, расположенного ниже препятствия. Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы страховки. Поведение попавших в воду. Управление судном при спасении утопающего.

**Практические занятия.** Учебное занятие по организации страховки с воды. Подготовка средств страховки на воде, приемы оборудования и работы со спасательными концами.

#### **4.7 Преодоление препятствий в водном походе**

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий. «Простое» препятствие – скорость воды и уклон невелики. Перекат, быстрина, порог, шивера, валы, прижим, завал. Выбор линии движения на протяженной сложной шивере или пороге. «Бочки», «щеки», каньоны, каскады.

**Практические занятия.** Учебное занятие по разбору схем прохождения эталонных порогов и шивер.

#### **4.8 Обеспечение безопасности в водном походе**

Аварийная ситуация, предупреждение аварийных ситуаций, ликвидация аварий. Ремонтный набор для водного похода, ремонт судов, профилактика неисправностей. Обеспечение безопасности водных походов.

**Практические занятия.** Практическое занятие по технике ремонта баллонов и «шкуры» (обшивки) катамарана.

#### **4.9 Лоция**

Понятие лоции. Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Глазомерная съемка порога. Условные обозначения схем порогов. Работа лоцмана в водном походе.

**Практические занятия.** Практическое занятие по чтению схем прохождения порога и лоции реки.

#### **4.10 Техника управления гребным судном**

Техника движения против течения. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка. Использование весла, камней, береговых выступов для торможения и управления судном.

**Практические занятия.** Проведение двух учебно-тренировочных полевых выходов с организацией занятий на воде по управлению байдаркой и гребным катамараном.

## **V. Техника парусного туризма**

### **5.1 Особенности парусного туризма**

Отличие парусного туризма от других видов. Особенности разработки маршрутов для парусных походов. Необходимость учета господствующих направлений ветров, течений и климатических условий при разработке маршрутов.

**Практические занятия.** Учебное занятие по изучению нормативных документов по парусному туризму и отчетов о парусных походах.

### **5.2 Теория судна**

Устройство парусных катамаранов «Альбатрос», «Ветер». Мореходные качества судна. Основные элементы судового набора, такелажа, рангоута. Парусное вооружение.

**Практические занятия.** Учебное занятие по сборке - разборке парусного катамарана «Альбатрос», по установке парусного вооружения.

### **5.3 Навигация**

Особенности ориентирования в парусных походах. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Особенности движения в тумане и темноте. Применение навигатора в парусном походе.

**Практические занятия.** Учебное занятие по навигации по береговым ориентирам, скорости и времени движения.

### **5.4 Техника управления парусным судном**

Техника управления парусным судном. Курсы судна относительно ветра: бейдевинд, галфвинд, фордевинд, бакштаг. Положение левентик. Галс. Управление парусным судном на различных курсах. Управление судном при встречном ветре, встречной волне. Причаливание и отчаливание. Подход к берегу и отход от него при навальном ветре. Техника выполнения поворотов.

**Практические занятия.** Практикум на парусных швертботах «Оптимист» на базе детского Косинского морского клуба.

### **5.5 Снаряжение для парусного туризма**

Суда, применяемые для парусного туризма. Требования к снаряжению туриста-парусника. Гидрокостюмы, спасательные жилеты. Сигнальные средства.

**Практические занятия.** Учебное занятие по управлению парусным катамараном.

### **5.6 Такелажное дело**

Техника вязки и использование основных морских узлов. Сплесни и огоны. Заделка металлических тросов. Такелажный инструмент.

**Практические занятия.** Практикум по такелажному делу.

### **5.7 Безопасность в парусном походе**

Аварийная ситуация в парусном походе. Средства спасения. Обеспечение безопасности парусного похода. Управление судном при спасении утопающего. Спасательное снаряжение.

**Практические занятия.** Учебное занятие по оказанию помощи на воде.

## **VI. Физическая подготовка туриста**

### **6.1 Значение физической подготовки для туриста**

Общая и специальная физическая подготовка. 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.

**Практические занятия.** Курсы упражнений задаются индивидуально в качестве дополнительной физической подготовки – вне рамок учебных часов.

## **6.2 Общефизическая подготовка туриста**

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.

**Практические занятия.** Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки.

## **6.3 Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы**

Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода.

Полевые выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Все выходы проводятся в автономном режиме, с активным способом передвижения, т.е. предполагают спортивные нагрузки в рамках норматива спортивного туристского похода.

**Практические занятия.** Проведение не менее 15 учебно-тренировочных занятий и выходов по освоению и закреплению туристских навыков по различным видам туризма. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## **4-ый год обучения**

Воспитанники, получившие базовую подготовку по программе 1,2 и 3-го годов обучения и опыт участия в спортивном категорийном походе (не ниже второй категории сложности по любому виду туризма), получают расширенные знания и практические навыки, необходимые для работы в качестве младшего инструктора.

Инструкторская подготовка должна обеспечить возможность дальнейшего совершенствования юношей и девушек в спортивном туризме. Работа воспитанников в качестве младших инструкторов и судей соревнований является хорошим подспорьем для реализации планов ДДЮТЭ «Родина» и развития туристских объединений.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	1	1	0
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
<b>I. Туристская подготовка инструктора</b>				

1.1	Подготовка темы «Личное и групповое туристское снаряжение»	4	1	3
1.2	Подготовка темы «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги»	8	1	7
1.3	Подготовка темы «Питание в туристском походе»	4	1	3
1.4	Подготовка темы «Подготовка к походу, путешествию»	6	1	5
1.5	Подготовка темы «Подведение итогов похода»	5	1	4
1.6	Подготовка темы «Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе»	10	1	9
1.7	Подготовка темы «Особенности других видов туризма (по выбору)»	5	1	4
1.8	Подготовка темы «Соревнования по туризму»	10	2	8
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	<b>9</b>	<b>43</b>
<b>II. Практическая топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>
<b>III. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	16	2	14
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
<b>Всего:</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>IV. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	10	3	7
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	22	4	18
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>
<b>V. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>

### Зачетный поход

Проводится вне рамок учебных часов. В качестве зачетного предполагается проведение спортивного пешеходного, водного, горного, парусного или комбинированного многодневного похода (не ниже первой категории сложности) в одном из районов России.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4-ый год обучения

#### 1. Введение

Содержание и особенности курса 4-го года обучения. Задачи и цели обучения.

## **2. Инструктаж по технике безопасности**

Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

### **I. Туристская подготовка инструктора**

#### **1.1 Подготовка темы «Личное и групповое туристское снаряжение»**

Разработка темы: 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. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

#### **1.2 Подготовка темы «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги»**

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

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

#### **1.3 Подготовка темы «Питание в туристском походе»**

Разработка темы: Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины. Приготовление пищи на газовых горелках. Правила работы с газовыми баллонами и газовыми горелками. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

#### **1.4 Подготовка темы «Подготовка к походу, путешествию»**

Разработка темы: Подготовка к походу, путешествию. Использование при изучении маршрута похода 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. Разработка маршрута похода.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

#### **1.5 Подготовка темы «Подведение итогов похода»**

Разработка темы: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

### **1.6 Подготовка темы «Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе»**

Разработка темы: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация наведения переправ. Организация страховки на переправах. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование (движение без набора и потери высоты). Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

### **1.7 Подготовка темы «Особенности других видов туризма (по выбору)»**

Разработка темы: Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе. Практические занятия. Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

### **1.8 Подготовка темы «Соревнования по туризму»**

Разработка темы: Соревнования по туризму. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида "Туристская техника". Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. 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 задания. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

**Практические занятия.** Подготовка конспекта выбранной тематики (у каждого обучающегося тематика своя, из выше перечисленного).

## **II. Практическая топография и ориентирование**

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

Разновидности топографических карт и их характеристики. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, чтение карты. Старение карты, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практические занятия.** Планирование маршрута похода по топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

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

Особенности ориентирования в сложных условиях в походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомерные измерения в походе. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по оценке пройденного пути и глазомерной съемке местности.

### **2.3 Соревнования по ориентированию**

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 двух окружных соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **III. Краеведение**

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства,

транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

**Практические занятия.** Выполнение работы по краеведческой должности в рамках общего дела Дома «Родина».

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. Практические занятия. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений.

**Практические занятия.** Участие в составлении отчета о пройденном маршруте.

## **IV. Обеспечение безопасности**

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

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (схоженность), 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.

**Практические занятия.** Учебный тренинг на взаимодействие в группе.

### **4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

Меры безопасности при движении по склонам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, комбинированная, само страховка. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

**Практические занятия.** Учебно-тренировочное занятие по отработке техники страховки и само страховки.

## **V. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

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

**Практические занятия.** Ведение личного дневника самоконтроля.

### **5.2 Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по лестнице, по стенке скалодрома. Элементы скалолазания. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: футбол, баскетбол, волейбол — со специальными заданиями. Легкая атлетика. Кроссовый бег. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами.

**Практические занятия.** Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами игр и специальной подготовки (не реже двух раз в неделю).

### **5.3 Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку

со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**Практические занятия.** Проведение не менее 20 учебно-тренировочных занятий и выходов в течение учебного года по освоению и закреплению туристских навыков по различным видам туризма. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5-ый год обучения

Воспитанники, получившие базовую туристскую подготовку по программе 1, 2 ,3 и 4-го годов обучения, а так же уже получившим опыт участия в спортивных походах первой категории сложности по одному или двум видам туризма, получают расширенные знания и практические навыки, необходимые для работы в качестве помощника руководителя.

Инструкторская подготовка должна обеспечить базу для дальнейшего совершенствования юношей и девушек в спортивном туризме после достижения ими 18-летия (т.е. при переходе во взрослую систему туризма).

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	1	1	0
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>I. Туристская подготовка инструктора</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	0
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского	5	1	4

	снаряжения			
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	5	1	4
1.4	Подготовка к походу второй категории сложности	4	-	4
1.5	Письменный отчет о походе	7	-	7
1.6	Навыки преодоления сложных препятствий	8	-	8
1.7	Участие в соревнованиях по туризму	9	1	8
<b>Всего:</b>		<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
<b>II. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2	Участие в соревнованиях по ориентированию	8	-	8
<b>Всего:</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>III. Краеведение</b>				
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	1	1	-
3.2	Изучение района путешествия	7	1	6
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	-	5
<b>Всего:</b>		<b>13</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>IV. Обеспечение безопасности в походе</b>				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	2	2	-
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	8	1	7
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	10	1	9
4.4	Проведение спасработ, приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
<b>V. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
5.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>
<b>VI. Инструкторская подготовка</b>				
6.1	Психологические основы обучения	8	2	6
6.2	Психология коллектива	5	1	4
6.3	Права и обязанности руководителя группы	10	2	8
6.4	Личная подготовка инструктора к занятиям	14	2	12
<b>Всего:</b>		<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
<b>VII. Факультативные занятия</b>				
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.	13	-	13
<b>Всего:</b>		<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>25</b>	<b>155</b>

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-ый год

## **1. Введение.**

Содержание и особенности курса 5-го года обучения. Задачи и цели обучения.

### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

#### **I. Туристская подготовка инструктора.**

##### **1.1 Нормативные документы по туризму.**

1) Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации; 2) Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации; 3) Разрядные требования по спортивному туризму; 4) Положение о коллегии судей по спортивному туризму; 5) Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся; 6) Положение об инструкторе детско-юношеского туризма; 7) О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

**Практические занятия.** Решение тестовых заданий на проверку знаний нормативных документов.

##### **1.2 Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганок и тросик. Техника их изготовления. Конструкции палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

**Практические занятия.** Практическая работа по ремонту и доработки группового снаряжения.

##### **1.3 Организация туристского быта в экстремальных условиях.**

Особенности работы в зимний период, в межсезонье, работа в высокогорье. Создание «комфортных» условий быта, питания, общения независимо от внешних факторов – задача инструктора. Взаимопонимание и взаимодействие всех участников похода.

**Практические занятия.** Тренинги на командное взаимодействие и отработку лидерских качеств.

##### **1.4 Подготовка к походу второй категории сложности.**

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

**Практические занятия.** Подготовка маршрутных документов, картографических и фотоматериалов к защите маршрута в МКК.

### **1.5 Письменный отчет о походе.**

Подведение итогов похода. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление письменного отчета о проведенном походе. Содержание отчета и распределение работы.

**Практические занятия.** Подготовка макета отчета, распределение работы по подготовке отчета между членами походной группы.

### **1.6 Навыки преодоления естественных препятствий.**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

**Практические занятия.** Тренировки для совершенствования навыков свободного лазания, организации страховки и самостраховки на скалодроме, навыков организации страховки при прохождении переправ, склонов и др. элементов сложного рельефа.

### **1.7 Участие в соревнованиях по туризму.**

Соревнования по туризму. Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут". Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки, информация для команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Содержание соревнований. Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

**Практические занятия.** Работа в качестве судей на этапах двух окружных соревнований по туризму.

## **II. Топография и ориентирование.**

### **2.1 Топографическая съемка, корректировка карты.**

Способы топографической съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Корректировка спортивной карты. Техника рисовки. Корректировка участка маршрутной карты в походе. Копирование карт.

**Практические занятия.** Учебное занятие по корректировке маршрутной карты.

## **2.2 Участие в соревнованиях по ориентированию.**

Соревнования по ориентированию. Формирование команды, подготовка к соревнованиям, проведение учебно-тренировочных занятий. Изучение полигона соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

**Практические занятия.** Участие в подготовке команды, в постановке дистанции и в судействе окружных соревнований по спортивному ориентированию.

## **III. Краеведение**

### **3.1 Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество".**

Цель и задачи Всероссийского туристско-краеведческого движения "Отечество". Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

**Практические занятия.** Участие в мероприятиях, проводимых в рамках туристско-краеведческого движения «Отечество».

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

Изучение источников информации по району маршрута путешествия в зависимости от цели и задач, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

**Практические занятия.** Изучение района летнего похода.

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

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских



захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

**Практические занятия.** Разработка программы общественно полезной работы группы в летнем походе.

#### **IV. Обеспечение безопасности в походе**

##### **4.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание одного или нескольких участников от группы (разделение группы); потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сторело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы, в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: недостаточный контроль за медицинским освидетельствованием участников похода; слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала); включение в начальную часть маршрута сложных участков; просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода: выход на маршрут в измененном составе группы; разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи); изменение маршрута в сторону усложнения; неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков; неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата; отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления; нарушения техники страховки и самостраховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы); слабый контроль физического состояния участников; неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина в группе, конфликты.

**Практические занятия.** Учебное занятие по анализу факторов риска при подготовке спортивного маршрута.

##### **4.2 Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.**

Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, движение по транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей, снаряжения и продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

**Практические занятия.** Учебное занятие по организации действий при чрезвычайных ситуациях.

#### **4.3 Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.**

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

**Практические занятия.** Учебное занятие по проработке аварийных выходов с маршрута.

#### **4.4 Проведение спасательных работ, приемы транспортировки пострадавшего.**

Организация спасработ. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и травмы: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Шок, потеря сознания. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Учебное занятие по организации спасательных работ.

### **V. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Периодичность прохождения врачебного контроля. Врачебный контроль перед спортивными походами и соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля. Профилактика и предупреждение возможности получения травм на тренировках.

**Практические занятия.** Организация врачебного контроля здоровья занимающихся.

### **5.2 Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по лестнице, по стенке скалодрома. Элементы скалолазания. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Спортивные командные игры: футбол, баскетбол. Легкая атлетика. Кроссовый бег. Плавание различными способами.

**Практические занятия.** Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами игр и специальной подготовки и стажировкой воспитанников в качестве младших инструкторов – помощников руководителя (не реже двух раз в неделю).

### **5.3 Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных

этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

**Практические занятия.** Проведение не менее 20 учебно-тренировочных занятий и выходов по освоению и закреплению туристских навыков и стажировки воспитанников в качестве младших инструкторов – помощников руководителя. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др, в том числе в качестве постановщиков дистанций и судей соревнований (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

## **VI. Инструкторская подготовка**

### **6.1 Психологические основы обучения.**

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Люди с различным темпераментом: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целенаправленность, сила воли, ответственность, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость. Воспитание черт характера.

**Практические занятия.** Учебное занятие по изучению особенностей психики подростка.

### **6.2 Психология коллектива.**

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

**Практические занятия.** Ролевая игра по разрешению конфликта интересов участников похода.

### **6.3 Права и обязанности руководителя группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися Российской Федерации. Обязанности руководителя группы при подготовке похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы: изучение

района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи другой туристской группе, нуждающейся в ней; неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС, представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

**Практические занятия.** Тест на знание прав и обязанностей участников и руководителя похода.

#### **6.4 Личная подготовка инструктора к занятиям.**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода».

Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана и конспекта занятия.

**Практические занятия.** Подготовка плана-конспекта и проведение учебных занятий по вышеназванным темам в рамках отработки навыков инструкторской работы (обучающиеся выступают в качестве инструкторов).

## **VII. Факультативные занятия**

Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др. Темы занятий подбираются индивидуально, с учетом способностей, что позволяет более полно использовать потенциал каждого обучающегося для его личностного роста.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Качество учебно-воспитательной работы по программе «Страна путешествий» определяются по итогам анализа динамики промежуточных результатов, показанных каждым обучающимся в отдельности и в командных выступлениях. В качестве рейтинговых результатов могут служить итоги творческих и тестовых работ, зачётных занятий и тренингов, результаты выступлений на конкурсах и соревнованиях.

Основная же оценка формируется методом педагогического наблюдения действий обучающегося в условиях автономного спортивного похода, учебного тренировочного выхода, на спортивных соревнованиях.

В качестве формы поощрения могут служить вручаемые воспитанникам справки о прохождении похода, разрядные книжки, грамоты, медали, призы. Публичная похвала и признание заслуги так же является обязательной формой поощрения.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Механизм отслеживания результатов реализации программы: Входной контроль осуществляется педагогом при приеме в секцию и имеет своей целью определить исходные навыки и знания, интересы и способности ребенка для их последующего развития. Текущий контроль обеспечивается педагогом при прохождении тем и разделов программы и может проходить в форме контрольных опросов, практических испытаний, поисковых заданий и т.п., целью такого контроля является выявление проблемных тем для каждого обучающегося с последующей коррекцией индивидуальной образовательной программы. Промежуточный контроль обычно согласован с циклами туристско-краеведческой работы в течении года и имеет форму практической реализации полученных знаний и навыков в условиях командной работы на соревнованиях и в учебно-тренировочных походах. Итоговая аттестация согласно УТП проходит как правило в летних дальних спортивных походах, что позволяет наиболее полно определить итог реализации программы для каждого обучающегося.

Для подведения итогов выделяются измеряемые параметры, соответствующие ожидаемым результатам. Фиксируется уровень полученных знаний, сформированных умений и практических навыков у обучающихся за год, на каждого обучающегося индивидуально. Полученные результаты позволяют увидеть динамику успехов и неудач обучающегося, определить конкретные формы помощи со стороны педагога.

### **Механизм отслеживания результатов реализации программы, критерии оценки.**

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Приемы и методы реализации программы**

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, традуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Для успешной реализации программы важным критерием является туристский опыт педагога, которому необходимо иметь высокую туристскую квалификацию: опыт руководства походами не ниже 3 категории сложности по пешеходному, горному, водному и лыжному видам туризма, звание Инструктора

спортивного туризма, звание Инструктора-методиста детско-юношеского туризма.

### **Дидактические материалы, используемые при реализации программы**

Активно используются наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы. При практических занятиях используется специальное снаряжение: веревки, системы, карабины, палатки, тенты, байдарки, катамараны и т.д.

### **Материальное (техническое) обеспечение программы, условия реализации программы**

#### *1. Материально-техническая и учебно-методическая база.*

Для реализации программы 1-го года обучения достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе России, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

Для реализации программы 2-го года обучения требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине. Желательно для проведения занятий иметь скалодром и спортивную площадку.

Для реализации программы 3-го года обучения требуется специальное снаряжение по видам туризма: байдарки, парусный катамаран, веревки, обвязки, карабины и т.д. Желательно иметь условия для круглогодичных занятий (теплое помещение, спортивная площадка, скалодром).

Для реализации программы 4-го года обучения требуется специальное снаряжение для туризма и условия для круглогодичных занятий.

Для реализации программы 5-го года обучения требуется специальное снаряжение для туризма и условия для круглогодичных занятий, так же работающая годовая система организации образовательной среды (как вариант – окружное Первенство по туризму).

#### *2. Технические средства обучения.*

Оправляясь в поход, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных фото и видео дневников. Для этой цели необходимо иметь видеомэгафон или видеоплеер с телевизором или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о



походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

*3. Связь с туристскими организациями.*

Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями являются Департамент образования г. Москвы, Городской Клуб туристов, Окружные центры детского туризма, Городская станция юных туристов.

*4. Финансирование походов.*

Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования со стороны Департамента образования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми в Сеть оздоровительных мероприятий Департамента образования.

## СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ И СПРАВОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов

1. ЦСТЭ. «Подготовка туристских общественных кадров». – М.: «ЦрбТ», 1982.
2. ТССР. «Русский турист».- М., 2001.
3. ТССР. Регламент по спортивному туризму. – М., 2008.
4. ТССР. Правила соревнований по спортивному туризму. – М., 2008.
5. ТССР. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий. – М., 2008.
6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
7. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
8. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
9. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
10. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
11. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
12. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
13. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
14. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
15. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
18. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
20. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2004.
22. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.

23. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
25. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
26. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

#### **Для воспитанников и педагогов**

1. Балабанов И. В. Узлы. - М., 1998.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
3. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
8. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.