

Управление по делам образования администрации
Кыштымского городского округа
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

РАССМОТРЕНО

на заседании _____ совета

ПРОТОКОЛ № 6 от 12.02.2023 г

УТВЕРЖДЕНО: 

Приказом

№ 61-01 От 12.02.2023 г



Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Горный туризм»

Возраст обучающихся: от 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Глазков Андрей Леонидович

Кыштым

2023 г

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	13
1.3. Содержание программы	14
1.3.1. Учебный план первого года обучения.	18
1.3.2. Учебный план второго года обучения	34
1.3.3. Учебный план третьего года обучения	53
1.3.4. Учебный план четвертого года обучения	65
1.4. Планируемые результаты	77
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	80
2.1. Календарно-учебный график	80
2.2. Условия реализации программы	90
2.3. Формы аттестации	91
2.4. Оценочные материалы	92
2.5. Методические материалы	93
2.6. Воспитательный компонент	94
2.7. Список литературы	99

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте В Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа дополнительного образования относится к программам туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы включает в себя обоснование необходимости реализации данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей

и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Отличительной особенностью программы являются занятия основами техники и тактики спортивных походов, топографией и ориентированием, основами организации туристского быта, основами физиологии и медицины, особенностями организации питания в походе, экологией, краеведением.

Программа рассчитана на 4 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 11 – 18 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 6 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8-10 учащихся и 2 руководителя.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся (характеристика всех категорий обучающихся по программе).

Дети в возрасте от 11 – 18 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15 человек.

Объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год / за период обучения
1 год обучения	1 час	2	2	42	84
2 год обучения	1 час	2	2	42	84
3 год обучения	1 час	2	2	42	84
4 год обучения	1 час	2	2	42	84

Форма обучения: очная

Методы обучения. При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

1. Методы обучения по типу познавательной деятельности:

- Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);
- Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);
- Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);

2. Методы обучения в зависимости от источников знаний:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;
- Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;
- Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

3. Методы организации учебной деятельности (в т.ч. для спортивных групп):

- Фронтальный способ - задания выполняются одновременно всеми обучающимися.
- Групповой способ состоит в том, что обучающиеся распределяются на группы и каждая группа по заданию педагога занимается самостоятельно.
- Индивидуальный способ заключается в том, что каждый обучающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают.
- Поточный способ - обучающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком.
- Посменный способ состоит в том, что все обучающиеся на занятии распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений;

- **Круговой.** Сущность этого метода состоит в том, что обучающиеся распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу педагога начинают самостоятельно выполнять упражнения.

4. Методы обучения двигательному действию:

Словесные методы:

1. **Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме.

2. **Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии.

3. **Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.

4. **Беседа.** Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. **Разбор** — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата.

6. **Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. **Инструктирование** — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. **Комментарии и замечания.** Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

9. **Распоряжения, команды, указания** — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

5. Наглядные методы:

1. Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения).

2. Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения.

3. Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

4. Методы срочной информации. Предназначены для получения педагогом и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий.

6. Методы практических упражнений:

1. Метод целостно-конструктивного упражнения. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

2. Расчлененно-конструктивный метод. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

3. Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

7. Методы воспитания физических качеств:

1. Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

а) **равномерное упражнение** (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах и др.);

б) **стандартное поточное упражнение** (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

2. **Метод стандартно-интервального упражнения** — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

3. **Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

- **Метод переменного-непрерывного упражнения.** Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

- а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

- б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

- **Метод переменного-интервального упражнения.** Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

- а) прогрессирующее упражнение — выполнение упражнения с увеличивающейся нагрузкой в каждом следующем подходе с полными интервалами отдыха между подходами;

- б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха — выполнение упражнения с чередующейся волнообразно нагрузкой в каждом следующем подходе, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин;

в) нисходящее упражнение – выполнение упражнения с постепенным снижением нагрузки в подходах от максимума к минимуму с жесткими интервалами отдыха между ними.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

- **Круговой метод** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (комплексы упражнений приводятся в приложениях).

- **Игровой метод** - сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры (описание игр приводятся в приложениях).

- **Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

8. Методы воспитания:

- Традиционно-принятые:
 1. Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример;

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, поручение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

Тип занятий:

- ознакомление с новым материалом
- закрепление изученного
- применение знаний и умений
- обобщающее повторение
- проверка и коррекция знаний
- комбинированное
- интегрированное

Формы проведения занятий: Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, лекций, рассказов,

диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото,

иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеофильмов,

Практические занятия проводятся в виде: походов, туристических экскурсий,

туристских слетов, сдачи контрольных нормативов, выполнения упражнений, тестов,

тренингов, самостоятельной работы, разгадывания кроссвордов, проведения конкурсов, викторин и подвижных игр, соревнований по туризму и ориентированию на местности.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

1.2 Цель программы «Горный туризм» – это всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Для достижения цели необходимо решать следующие **задачи**, классифицированные на три позиции: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные задачи

- Воспитание российской гражданской идентичности;
- Формирование целостного мировоззрения;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- Умение работать индивидуально и в группе.

Предметные задачи

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- Овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

1.3 Содержание программы

Каждый год обучения программы включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего года. Значимая сторона программы — постоянное углубление материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала — всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Начальный — уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

- Средний — предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

- Углубленный — предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.

3. Формирование разносторонне развитой личности

4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

При реализации программы необходимо отдавать предпочтение активным формам работы. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Данная программа рассчитана на 84 учебных часов с сентября по июнь включительно каждого года обучения. Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю: 2 занятия продолжительностью один час.

Первый год обучения предполагает преподавание общих основ туризма, ориентирования, краеведения. В конце первого года планируется степенной зачетный поход.

Второй год рассчитан на погружение в туристскую подготовку, предполагается большее количество учебно-тренировочных выходов и, как итог, летний зачетный категорийный поход.

В течение третьего года, кроме совершенства в туристской подготовке по пешеходному туризму, затрагивается обучение основам лыжного туризма для

увеличения туристского опыта и возможности участия в степенном лыжном походе. А в летнее время планируется зачетный поход более высокой категории.

В четвертом году планируется подготовка к более сложной категории или, по возможности и по степени готовности группы поход по более высоким горным массивам, нежели Урал (такие как Алтай, Саяны). Для этого и предусмотрены программой основы горного туризма. Знакомство с горными системами, техникой и тактикой горных походов.

Программой также предусмотрены участие воспитанников в соревнованиях по спортивному туризму. Для ребят третьего и четвертого годов обучения есть возможность поучаствовать в роли спортивных судей и организаторов соревнований для младших воспитанников. Это дает возможность проявить ответственность и самовыражение.

Знакомство с краеведением также основано на принципе расширяющейся спирали, от знакомства с городом и поселками Кыштымского городского округа в первый год, Челябинской области во второй год, Уральского Федерального округа в третий год и, наконец, горные системы России.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) индивидуальные занятия, когда это касается подготовки к походам по должностям.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (42 учебных недели). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы, сборы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

При осваивании данной программы планируется использовать наглядные материалы: слайд-фильмы, электронные компьютерные

презентации, видеофильмы, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Освоение и закрепление некоторых тем программы и практических навыков возможны во время учебно-тренировочных походов.

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	в том числе		
			теори я	прак тика	Форма контроля
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	тест
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	-
1.3	Личное и групповое туристское	1	1	-	игра
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	1	8	ПВД
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	поход
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2	поход
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	поход
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4	поход
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	Тест, поход
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	1	3	
1.11	Подведение итогов туристского	4	1	3	Написани
	Итого	35	11	24	
2	Основы топографии и ориентирования				
2.1	Понятие о топографической и	2	1	1	тест
2.2	Условные знаки	3	1	2	Тес
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1		игра
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1		тест
2.5	Измерение расстояний	2	1		тест
2.6	Способы ориентирования	3	1		опрос
2.7	Ориентирование по местным предметам.	2	1		тест
2.8	Соревнования по ориентированию	2	1		
	Итого	19	8		
3	Краеведение				

3.1	Родной край, его природные особенности, история	3	1		Игра «Морской бой»
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1		Игра «Крестик и-нолики»
3.3	Изучение района путешествия	3	1		
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1		
	Итого	10	4		
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1		тест
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	1		тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1		тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1		практика
	Итого	5	4		
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	1	1		опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и в походах	1	1	-	тест

5.3	Общая и специальная физическая подготовка	6	1		Сдача нормативов
5.4	Учебно-тренировочные выходы	7	2		ПВД
	Итого	15	5	10	
	ИТОГО за период обучения:	84	32	52	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Степенные походы. Понятие о спортивно- оздоровительном туризме.

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

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения.

Тема 1.2. Воспитательная роль туризма

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно–трехдневного похода, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение: страховочные системы, веревки, виды веревок (основная, вспомогательная, репшнур), жумар, карабины, спусковые устройства.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Тема 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов в зимних походах. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практика: Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

Тема 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практика: Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 1.6. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Водно-питьевой режим. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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

Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (начпрод), заместитель командира по снаряжению (завснар), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, метеоролог, хронометрист.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

Тема 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику.

Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по

пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность)

Тема 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.
Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных препятствий. Работа с веревкой. Вязка само страховки (узлы встречный, бертвахт, схватывающий)

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

Правила купания в водоемах.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория: Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Практика: Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Тема 1.11. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Раздел 2. Основы топография и ориентирования

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения на внимание и развитие памяти.

Тема 2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

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

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

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

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Тема 2.4. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Правила обращения с компасом.

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

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

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

Тема 2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

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

Тема 2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир–маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки), сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Упражнения

по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

Раздел 1. Краеведение

Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история.

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

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

Практика:

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

Тема 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Заповедники. Национальные парки. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

Практика:

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

Тема 3.3. Изучение района путешествия

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

Практика:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория: Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практика:

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

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика:

Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при небольших травмах. Мозоли, потертости. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь при обморожении. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение ватно–марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика:

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

4.1 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практика: Изготовление носилок разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика:

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая и физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Сдача нормативов.

Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Спортивные игры: лапта, футбол и др.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика:

Упражнения для рук, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, на равновесие. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

5.4 Учебно-тренировочные выходы.

Походы выходного дня, походы с ночевкой в помещении.

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество			Форма контроля
		всего	в том числе		
			лекции	практика	
	Туристская подготовка				

1.1	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	-	Тест
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	-	Тест
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2	1	1	Поход
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	Практика
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	Поход
1.6	Туристские должности в группе	1	-	1	Поход
1.7	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	Тест, поход
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1	
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1	Беседа, опрос
1.10	Туристические слеты и соревнования.	3	1	2	
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	Отчет, газета
	Итого	24	10	14	
2	Топография и ориентирование				

2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Тест
2.2	Компас, работа с компасом	3	1	2	Соревнования
2.3	Измерение расстояний	1	1	-	тест
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	тест
2.6	Соревнования по ориентированию	5	-	5	
	Итого:		1	5	1
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Игра
3.2	Изучение района путешествия	2	—	2	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	
	Итого:	6	2	4	
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	—	тест
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	тест
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	3	1	2	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
	Итого	10	4	6	

5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	
5.2	Общая физическая подготовка	9	-	9	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Сдача нормативов
5.4	Учебно-тренировочные выходы.	9	-	9	ПВД
	Итого	28	1	27	
	ИТОГО за период обучения:	84	23	61	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

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

Спортивно-оздоровительный, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, кань, топоры и пилы, лопаты, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Ремонтный набор.

Разновидности специального снаряжения: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, спусковые и подъемные устройства.

Практика:

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

1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги

Теория: Организация бивака в походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика:

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика:

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

1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практика:

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

Проводник (штурман). Изучение маршрута. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

Практика:

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, травяные склоны.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

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

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

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка

продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Совершенствования работы со специальным снаряжением. Работа с веревкой. Узлы: стремя одним концом, австрийский проводник, восьмерка. Организация страховки. Маркировка веревки. Подъем и спуск с использованием жумара и спусковых устройств.

Практика:

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы,

техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп.

Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика:

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

1.10 Туристские слеты и соревнования.

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов.

Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика:

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участника.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика:

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Километровая сетка карты. Номенклатура.

Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Условные знаки топографических карт. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Копирование карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.
Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах.
Построение профиля рельефа.

Упражнения на развитие внимательности и памяти.

Практика:

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория: Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий.

Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практика

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

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты и компаса. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Нахождение места своего стояния способом прямых засечек.

Составление кроков (абрисов).

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе.

Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

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

Практика

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

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

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при

помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам.

Практика:

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

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

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

Практика

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности Челябинской области, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

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

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Заповедники, национальные парки, особо охраняемые природные объекты. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края. Легенды.

Практика:

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Краеведческие викторины, презентации, фильмы.

3.2. Изучение района путешествия

Практика:

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

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

Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе.

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

Помощь лесничествам.

Практика

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практика

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: Состав походной аптечки для длительного похода.

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

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

Практика

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

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

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

Растяжения, переломы.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.
Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практика

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практика

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.
Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки со скакалкой вперед, назад, на одной и обеих ногах.

Упражнения с отягощением.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры с бегом. с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность, координацию. Сдача нормативов.

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

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.

Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры: с мячом, лапта, футбол, волейбол.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до от 5 до 10 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку). Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

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

5.4. Учебно-тренировочные выходы

Походы выходного дня, двух-трехдневные походы.

1.3.3. Учебный план

3 год обучения

№ п/ п	Тема	Количество			Форма контроля
		всего	в том числе		
			теория	практи ка	
	Туристская подготовка				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение для лыжных походов	3	1	2	Тест
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	6	2	4	Походы
1.3	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.4	Питание в туристском походе	3	1	2	Поход
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	9	2	7	Зачетные задания на практике
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	2	—	2	Отчёт, газета
1.7	Туристские слеты и соревнования				
	1.7.1. Участие в соревнованиях	7	1	6	
	1.7.2 Основы судейской подготовки	3	1	2	тест
	Итого	36	9	27	
2	Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1		Тест, опрос
2.3	Соревнования по ориентированию	2	1	1	
		8	3	5	
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	7	1	6	Опрос
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	3	1	2	

		10	2	8	
4	Обеспечение безопасности				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний в лыжных походах	2	1	1	Тест
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2	1	1	Опрос
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	3	1	2	Тест
	Итого	7	3	4	
	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивной травмы	2	1	1	Беседа
5.2	Общая физическая подготовка	6	—	6	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	6	—	6	Сдача нормативов
5.4	Учебно-тренировочные выходы и походы	9	1	8	ПВД
	Итого	23	2	21	
	ИТОГО за период обучения:	84	19	65	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Особенности личного и группового снаряжения в лыжном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора. Изготовление личного снаряжения своими руками.

Практика

Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними

Хранение снаряжения и топлива. Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика

Выбор места привала, быстрое развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.

Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия 2 категории сложности. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Особенности организации питания в лыжном и длительном путешествии. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном и лыжном походе.

«Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи.

Сбережения продуктов в пути. Водно-солевой режим.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практика

Расчет калорийности, составление меню. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: 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, веревкам.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Характеристика уральских болот. Учет, микрорельефа при

переходе через заболоченную местность. Способы преодоления болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, участков высокого травостоя.

Лыжная техника. Способы преодоления препятствий: движение по склону, через поваленные деревья, тропление лыжни, движение по насту, движение вверх и вниз по склону с рюкзаком, движение по рекам.

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практика

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.

1.7. Туристские слеты и соревнования

Теория:

1.1.1. Участие в соревнованиях более высокого класса в качестве участника.

1.1.2. Основы судейской подготовки:

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Помощь в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований.

Судейство соревнований для младших воспитанников.

Практика

Участие в подготовке и судействе соревнований для младших воспитанников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Работа с навигатором.

Глазомерная съемка участков маршрута.

Практика

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Упражнения на внимание.

2.2. Соревнования по ориентированию

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях по зимнему ориентированию. 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.

Практика

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края (Урала), обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Общегеографическая характеристика территории Уральских гор. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. 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.

Наиболее интересные места Урала для проведения походов. 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 об Урале, легенды.

Практика

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Теория: Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций. 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.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика

Выполнение заданий различных организаций, учреждений. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников природы, истории и культуры.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

Меры по профилактике характерных для лыжного туризма заболеваний. Действия по сохранению тепла в зимний период, способы отогреть конечности в морозную погоду. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, мышечных болях.

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для продолжительных и лыжных походов и ее упаковка.

Практика

Освоение приемов массажа, сбор аптечки.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

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

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

Правила пожарной безопасности, работа у костра. Правила поведения группы во время грозы.

Знакомство с проведением поисково-спасательных работ.

Практика

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий. Встречи и беседы со спасателями.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теория: Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области живота, повреждение таза.

Травмы головы и туловища. Повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

Теория: Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-лыжнику.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. 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. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, лапта, эстафеты.

Лыжная подготовка: Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону с рюкзаком. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом».

Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости: бег по ровной местности.

5.3 Учебно-тренировочные походы.

Практика: 2-3х – дневные походы в течение года, в том числе лыжный степенной поход.

1.3.4. Учебный план 4 год обучения

№ п./п	Тема	Количество	Форма	Форма контроля	
		часов	контроля		
		Всего	В том числе		
			теория		практи
1	Туристская подготовка				
1.1	Нормативные документы по туризм	1	1	—	Тест

1.2	История развития горного туризма. Альпинизм. Известные альпинисты.	1	1	-	Тест
1.3	Организация туристского быта в условиях гор и экстремальной ситуации	1	1	-	Тест
1.4	Подготовка к горному путешествию	4	—	4	
1.5	Питание в горном походе	3	1	2	
1.6	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности.	5	—	5	Зачеты на практике
1.7	Тактика в горном походе	2	1	1	Тест
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	3	—	3	Отчет, газета
1.9	Туристские слеты и соревнования:				Оценка за судейство
	1.8.1 Участие в соревнованиях	5	1	4	
	1.8.2 Методика судейства соревнований по спортивному туризму.	2	1	1	
		27	7	2	
2	Топография и ориентирование				

2.1	Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах	4	2	2	Опрос
2.2	Топографическая съемка, корректировка карты	3	1	2	Практическая работа
2.3	Соревнования по ориентированию	2	—	2	Участие
	Итого	9	3	6	
3	Краеведение				
3.1	Горные системы России и мира.	2	2	—	Тест
3.2	Изучение района путешествия	6	2	4	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии	1	—	1	
	Итого	9	4	5	
4	Обеспечение безопасности				
4.1	Основные опасности в горах.	2	2	-	Тест
4.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	3	2	1	Опрос
4.3	Действие группы в аварийных ситуациях.	2	2	-	Тест
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки	6	2	4	Тест
	Итого	13	8	5	

	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	2	—	2	
5.2	Общая и специальная физическая подготовка	12	—	12	Сдача нормативов
5.3	Учебно-тренировочные выходы	12	—	12	ПВД
	Итого	26		26	
	ИТОГО за период обучения:	84	22	62	

Содержание учебного плана четвёртого года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму.

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации».

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. История развития горного туризма. Альпинизм.

Теория: История, современное состояние горного туризма. Особенности горного туризма. Отличие от альпинизма. Известные российские альпинисты.

Экспедиции. Просмотр фильмов, презентации, беседы.

1.3. Организация туристского быта в горах.

Теория: Снаряжение личное и общественное специальное снаряжение. Особенности климата в горах, набор одежды, связанный с этим (теплая одежда, ботинки, «фонарики», солнцезащитные очки). Специальное снаряжение: страховочная система, веревки, карабины, альпенштоки, кошки, спусковые устройства, жюмары и т.д.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними.

Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Практика

Изготовление, усовершенствование подбор и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Привалы и ночевки.

Устройство бивака в горной местности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на каменистых территориях.

Ночлеги в горной местности. Сушка одежды.

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.
Организация ночлегов вне палатки. Изготовление тентов, навесов, шалашей.
Вынужденный ночлег в снежной пещере.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.
Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.

1.4. Питание в туристском горном походе.

Теория: Энергетические затраты организма в горном походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов, соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода.

Режим питания. Требования к разнообразию питания в походе. Составление меню и раскладка продуктов.

Способы термообработки пищи. Водно-солевой режим.

Приготовление пищи на костре и газовой горелке. Расчет количества газа на приготовление нужного количества еды.

Практика

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов.

Приготовление пищи на костре и газовой горелке. Расчет количества газа на приготовление нужного количества еды.

1.5. Подготовка к горному (или длительному) походу.

Практика

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала.

Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Тренировочные выходы.

1.6 Техника преодоления естественных препятствий

Теория: Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Техника передвижения по снегу. Способы самозадержания.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры при движении по крутым склонам и выходам скал, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Приемы самостраховки.

Движение в связке.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).

Переправы через горные реки: режимы горных рек; выбор места для переправы; технические приемы переправы. Страховка и самостраховка во время переправы.

Практика

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

1.7 Тактика в горном походе.

Теория: Особенности тактики горного похода, в зависимости от сложности пути, подготовленности группы.

Важнейшая задача тактического плана – обеспечение безопасности. Учет ходовых и весовых норм, периода акклиматизации, запасные и аварийные вариации маршрута.

Организация и порядок движения группы в походе. Выбор пути на различных формах рельефа. Разведка. Выбор технических приемов.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Практика

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

1.9. Туристские соревнования

1.9.1 Участие в соревнованиях

1.9.2. Методика судейства соревнований по спортивному туризму

Теория: Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.

Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем.

Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах.

Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний.

Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа.

Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практика

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов учреждения дополнительного образования.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб.

Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика

Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Особенности топографии горной местности.

Теория: Основные формы рельефа, элементы рельефа. Ледники. Элементы ледникового рельефа.

Особенности ориентирования в высокогорье.

2.3 Соревнования по ориентированию

Практика

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Горные районы России.

3.2. Изучение района путешествия

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, 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.

Практика

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.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии

Практика

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные опасности в горах. Воздействие высоты, солнца, погоды, климата.

Теория: Правила поведения группы во время грозы.

Основные меры предосторожности при движении по камнеопасным, лавиноопасным склонам.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Теория: Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальные и неформальные, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика

Психологический тренинг участников. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.3. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практика

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, и внутримышечных инъекций (теория).

Раны: обработка, остановка кровотечения.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос».

Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, волейбол, лапта.

Упражнения на развитие выносливости: кросс по пересеченной и ровной местности, Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности Соревнования по спортивному туризму, лыжные соревнования.

5.3. Учебно-тренировочные выходы.

1.4 Планируемые результаты обучения

Личностные результаты. Освоивший данную программу учащийся должен быть общественно активной личностью

- являющейся патриотом своей страны и бережно относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию;

- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,
- знающий ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Чис ло	Время проведен	Форма занятия	Кол- во	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	12	15.00-17.00	Теория	2	Организационное занятие. Итоги лета. Планы на год	Собеседование Устный опрос
2		15	15.00-17.00	Теория, практика	2	Ориентирование. Работа с картой	Устный опрос
3		22	15.00-17.00		2	Открытие фестиваля духовной музыки.	
4		27	15.00-17.00	Теория, практика	2	Ориентирование . Условные знаки	Работа с карточками
5		29	15.00-17.00	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Работа с картой.	Практическая работа
6	Октябрь	1	10.00-13.00	Клубное мероприят	3	Массовое восхождение на Сугомак.	

7	4	15.00-17.00	Теория, практика	2	Топографическая карта. Масштабы	Работа по карточкам
8		15.00-17.00	Теория, практика	2	Условные знаки топокарт	Работа с карточками
9	7	11.00-14.00	Городское мероприят ие	3	Городская прогулка	
10	8	12.00-15.00	Соревнования	3	Соревнования по ориентированию	Устный опрос
11	11	15.00-17.00	Теория	2	Итоги соревнований. Работа над ошибками	Карточки
12	13	15.00-17.00	Практика	2	Работа с картой на местности	Тренировка

13		15	12.00-15.00	Практика	3	Соревнования по ориентированию.	
14		18	15.00-17.00	Теория, практика	2	Питание в туристском походе. Меню	Работа в парах
15		20	15.00-17.00	Теория, практика	2	Питание в туристском походе. Раскладка продуктов	Работа в парах
16		25	15.00-17.00	Теория, практика	2	Туристические возможности родного края. Средний Урал	Презентация
17		27	15.00-17.00	Теория, практика	2	Подготовка к походу.	Практическая работа
18	Ноябрь	1	09.00-17.00	ПВД	8	Поход на Потанины горы.	
19		8	15.00-17.00	Теория, практика	2	Оказание первой доврачебной помощи	Устный опрос Работа по карточкам
20		10	15.00-17.00	Теория, практика	2	Основные приемы транспортировки пострадавшего	Устный опрос. Работа с карточками

21		15	15.00-17.00	Теория, практика	2	Пошив снаряжения. Рукавицы	Практическая работа
24			15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рукавицы	Практическая работа
25		22	15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рукавицы	Практическая работа
26		24	15.00-17.00	Теория, практика	2	Изготовление подарков для мам	Практическая работа
27		29	15.00-17.00	Теория, практика	2	Подготовка к празднику День Матери.	Практическая работа
28		29	17.00-19.00	Мероприятие	2	День Матери	
29	Декабрь	1	15.00-17.00	Теория, практика	2	Личное и общественное снаряжение для лыжных походов	Работа по карточкам
30		6	15.00-17.00	Теория	2	Организация быта в лыжном походе.	Устный опрос
31		8	15.00-17.00	Теория, практика	2	Личная гигиена. Профилактика заболеваний в лыжном походе	Устный опрос Работа по карточкам

32		13	15.00-17.00	Теория, практика	2	Лыжная подготовка	Тренировка
33		15	15.00-17.00	Теория, практика	2	Подбор лесных лыж для лыжного похода	Практическ ая работа
34		20	15.00-17.00	Практика	2	Лыжная подготовка	Тренировка
35		22	15.00-17.00	Практика	2	Лыжная подготовка на лесных лыжах	
36		24	12.00-14.00	Практика	2	Соревнования по ориентированию	
37		29	10.00-16.00	ПВД	4	Лыжный поход.	Практическ
38	Январь	10	10.00-18.00	Соревнование	8	Участие в зональных соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях	Результат
39		12	15.00-17.00	Теория	2	Анализ соревнований.	Устный опрос
40		17	15.00-17.00	Практика	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка. Коньковый ход	Практическ ая работа
41		19	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям.	Тренировка

42		24	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Тренировка
43		26	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Тренировка
44		27	09.00-17.00	Соревнование	8	Соревнование по спортивному туризму. Дистанция лыжная	Результат
45		30	15.00-17.00	Практика	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Выполнение упражнений
46	Февраль	2	15.00-17.00	Теория. Практик	2	Отработка сопровождения в связках. Работа с веревкой .	Практическая работа
47		7	15.00-17.00	Теория.	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Выполнение

				Практика	2		упражнений
48		9	15.00-17.00	Практика	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка. Коньковый ход	Тренировка
49		10	12.00-15.00	Городское мероприятие	3	Лыжня России.	
50		14	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Тренировка
51		18	09.00-17.00	Соревнования	8	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция лыдная - группа	Результат
52		21	15.00-17.00	Теория	2	Анализ соревнований	Беседа
53		23	13.00-15.00	Городское мероприятие	2	«Ледовое побоище»	
54		28	15.00-17.00	Теория. Практика	2	Пошив снаряжения. Рюкзачок	Практическая работа
55	Март	02	15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рюкзачок .	Практическая работа
56		14	15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рюкзачок	Практическая

57		16	15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рюкзачок	Практическа я работа
58		21	15.00-17.00	Практика	2	Пошив снаряжения. Рюкзачок	Практическа я работа
59		28 30		Практика	16	Туристические сборы в п. Слюдорудник.	Практическа я работа
60	Апрель	4	15.00-17.00	Теория. Практик а	2	Отработка блока этапов «Подъем - Наклонная навесная переправа».	Практическа я работа
61		6	15.00-17.00	Практика	2	Отработка блока этапов «Подъем - Наклонная навесная переправа».	Тренировка
62		13	15.00-17.00	Практика	2	Отработка блока этапов «Подъем - Наклонная навесная переправа»	Тренировка
63		14	09.00-17.00	Соревнования	8	Соревнования по спортивному туризму Дисциплина дистанция-группа «Переправы-2018»	Результат

64		18	15.00-17.00	Теория	2	Анализ соревнований .	Беседа
65		20	15.00-17.00	Теория. Практика	2	Подготовка к конкурсной программе соревнований. «Майская лента»	Практическая работа
66		25	15.00-17.00	Теория. Практика	2	Подготовка к конкурсной программе соревнований. «Майская лента»	Работа по карточкам
67		27	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям «Майская лента»	Тренировка
68	Май	04	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям «Майская лента»	Тренировка
69		16	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям «Майская лента»	Тренировка
70		18	15.00-17.00	Практика	2	Подготовка к соревнованиям «Майская лента»	Тренировка
71		19	09.00-17.00	Соревнование	8	Соревнования по спортивному туризму «Майская лента»	Результат

72	23	15.00-17.00	Теория	2	Анализ соревнований.	Беседа
73	25	15.00-17.00	Теория. Практика	2	Итоговое занятие. Тестирование.	Итоговый тест Опрос

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

(перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря)

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Палатки туристские	Компл.
2	Каски	Компл.
3	Спальные мешки	Компл.
4	Рюкзаки	Компл.
5	Коврики полиуретановые	Компл.
6	Тенты	Компл.
7	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Карабин туристский	Компл.
13	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14	Курвиметр	2 шт.
15	Навигатор	1 шт.
18	Секундомер электронный	Компл.
19	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20	Ремонтная аптечка	Компл.
21	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22	Топор в чехле	2 шт.
23	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
24	Тросик костровой	1 шт.
25	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26	Тент хозяйственный	1 шт.
27	Клеенка кухонная	2 шт.
28	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29	Котлы туристские	2 компл.
30	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32	Фонарь	4 шт.
33	Слайд, видеопроектор	1 шт.

34	Экран демонстрационный	1 шт.
35	Термометр наружный	2 шт.
36	Фотоаппарат	1 шт.
37	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
38	Карты топографические учебные	Компл.
39	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
40	Спортивные карты	Компл.
41	Планы местности, план города, карты своей местности	Компл.
42	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.
43	Лыжи беговые	Компл.
44	Лыжи туристские	Компл.
45	Бахилы	Компл.

2.2.2 Информационное обеспечение:

- видео и интернет-источники;
- сбор и анализ информации о деятельности;

2.3. Формы аттестации и контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающегося Определение уровня физической подготовленности обучающегося	Беседа Контрольные нормативы (комплекс упражнений)
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение подготовленности к контрольному походу, соревнованию	Контрольное тестирование Учебно-тренировочные походы Контрольные тренировки

Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения раздела (в конце четверти)	Определения степени усвоения обучающимися учебного материала Определение результатов обучения	Тестирование Соревнование
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающегося Определение изменения уровня физической подготовленности обучающегося	Беседа, самоанализ Контрольные нормативы (комплекс упражнений)

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол соревнований;
- грамота, диплом;
- разрядная зачетная книжка.
- Диагностика обучающегося проходит в виде контрольных тестов, выявляющих уровень освоения программы. Проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по физической и туристской подготовке с помощью контрольных тестов, походов и участия в соревнованиях разного уровня.

- Оформляются протоколы муниципальных и областных соревнований по спортивному туризму. Проводится анализ протоколов областных и всероссийских соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

2.5. Методические материалы

№	Вид дидактического материала	Тема
1	Раздаточный материал	Топография и ориентирование Личное и общественное снаряжение Обустройство бивака, виды костров Работа с веревкой Правила
2	Настольные игры	Условные обозначения Домино с условными знаками Лото на знание условных знаков Пазлы из спортивных карт Игра «Спортивное ориентирование» Игра «Квартет»
3	Тесты и диктанты	Первая доврачебная помощь Туристская подготовка Контрольные тесты по темам: «Условные знаки», «Рельеф», «Тактические действия спортсмена на дистанции».
4	Иллюстративно-наглядный материал	Личное и общественное снаряжение Виды костров Условные знаки Туристические узлы
5	Макеты	Рельеф

6	Презентации	Окрестности Кыштыма Виды туризма Виды снаряжения Туристские возможности родного края Прохождение этапов в спортивном туризме Виды ориентирования Экипировка и снаряжение ориентировщика
---	-------------	--

2.6. Воспитательный компонент

Цель и задачи воспитания

Цель: воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Целевые приоритеты:

- Активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- Формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- Развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- Формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;

- Формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- Формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- Приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- Развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1)Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- 2)Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- 3)Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- 4)Организовывать профориентационную работу с учащимися.
- 5)Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.
- 6)Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей

Календарный план воспитательной работы

№ п.п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года	руководитель детского объединения
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности; формирование экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде	октябрь	руководитель детского объединения
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май	руководитель детского объединения

4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	Развитие самоуправления	создание благоприятных педагогически х, организационн ых социальных условий для самореализаци и, самоутвержде ния, саморазвития каждого учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательну ю индивидуальн ую и коллективную деятельность; стимулирован ие учащихся к социальной активности и	в течение учебного года	руководитель детского объединения
---	---	-------------------------	--	-------------------------	-----------------------------------

			творчеству, воспитание гражданина с высокой демократическ ой культурой.		
5	Участие в городских волонтерских акциях: Чистый лес. Дни защиты от экологическо й опасности. Помощь ветеранам Великой отечественной войны.	Гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотическо го сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май	руководитель детского объединения
6	Экскурсии и туристические поездки.	Гражданско-патриотическое воспитание; профориентационная деятельность; нравственное и духовное воспитание; культуротворческ	просвещение, приобщение и образование учащихся к истории и культуре России, популяризация культурного и	в течение учебного года в рамках тем программы, в дни каникул	руководитель детского объединения

		ое и эстетическое воспитание	исторического наследия народов РФ.		
7	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май	руководитель детского объединения
8	Участие в туристских слётах, соревнованиях	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь, октябрь, апрель, май	руководитель детского объединения
9	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года	руководитель детского объединения
10	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года	руководитель детского объединения

	сти				
--	-----	--	--	--	--

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

- 1 Ю.С.Константинов. Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение: учебное пособие / Ю.С.Константинов. под ред. А.Г. Маслова. - Москва: Советский спорт, 2014г.- 318 с. ISBN 5-9718-0043-4. – Текст: непосредственный.
- 2 М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах: учебное пособие / Гиттис М.С., Моисеев А.П. - Челябинск, Абрис, 2006г. – 80 с. ISBN 5-901542-24-X. – Текст: непосредственный.
- 3 Е. В. Кладиенко. Челябинская область. Активный и познавательный туризм: путеводитель / Е.В. Кладиенко, М. С. Канов / под ред. О.А. Смирновой. - Москва, 2012. – 288 с. ISBN: 978-5-9904541-7-0 – Текст: непосредственный.
- 4 Е.В. Кладиенко. 100 чудес Урала природные и рукотворные: путеводитель / Е.В. Кладиенко, М. С. Канов / под ред. О.А. Смирновой. - Москва, 2016. – 256 с. ISBN: 978-5-9904541-6-3– Текст: непосредственный.
- 5 Е.В. Савенко. Путешествуем по Уралу: путеводитель / Е.В.Савенко / изд-во Сократ. – Екатеринбург, 2004г. – 45 с. ISDN: 5-7385-0234-5– Текст: непосредственный.
- 6 А.И.Левит. Южный Урал: География, экология, природопользование: учебное пособие. 2-е издание испр. и доп./ А.И. Левит – Челябинск, Южн.-Уральское книжное изд-во, 2005г.-246 с. ISBN: 5-7688-0781-0– Текст: непосредственный.

- 7 В.В.Поздеев. Топонимика Южного Урала: историко- топонимический словарь/ В.В. Поздеев. – Челябинск, Край Ра, 2013г. – 399 с. ISBN 978-5-905251-38-2– Текст: непосредственный.
- 8 Н.П.Строкова, С.Е.Коровин. Уроки краеведения. Мир удивительных растений: учебное пособие / Н.П. Строкова – Челябинск, книжное изд-во АРБИС, 2009г. – 150 с. ISBN: 978-5-901542-81-1– Текст: непосредственный.
- 9 Т.И.Таранина, А.А.Зейферт. Уроки краеведения. Недра Челябинской области: учебное пособие / Т.И. Таранина, А. А. Зейферт– Челябинск, книжное изд-во АРБИС, 2009г – 111 с. ISBN: 978-5-901542-82-8 - Текст: непосредственный.
- 10 А.С.Матвеев. Уроки краеведения. Промысловые животные: учебное пособие / А. С. Матвеев – Челябинск, книжное издание Абрис, 2009г. – 126 с. ISBN: 978-5-901542-75-0. Текст: непосредственный.
- 11 Ю.С.Константинов, А.И. Персин. Словарь юного туриста-краоведа: учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов, А.И.Персин - Москва, АНО «ЦНПРО», 2014г. – 207 с. ISBN: 978-5-901542-72-1. Текст: непосредственный.
- 12 Ю.С.Константинов Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/ Ю.С.Константинов – Москва, ФЦДЮТиК, 2006г.- 600 с. ISBN: 978-5-5-98086-013-4. Текст: непосредственный.
- 13 В.А.Шкенов. Спортивно-прикладной туризм: методическое пособие / В.А.Шкенов. – Волгоград, изд-во Учитель, 2008г. – 157 с. ISBN: 978-5-5-961086-113-1. Текст: непосредственный.

Список литературы для обучающихся

- 1 М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах: учебное пособие / М.С. Гиттис; предисл. М.А Андреева. - Челябинск, изд-во Абрис, 2004, 2006г. -95 с. Текст: непосредственный.

- 2 А.Б. Беленцов. Н.П.Беленцова. Заповедные места.(книга-альбом): литературно-художественное пособие / А.Б. Беленцов. Н.П.Беленцова – Челябинск, изд-во Водолей, 2013г. – 136 с. ISBN: 978-5-98518-042-8 Текст: непосредственный.
- 3 В. Н. Пономарева. След в истории: путеводитель / В. Н. Пономарева - Челябинск, изд-во ООО «Абрис-Принт», 2012г. – 85 с. ISBN: 978-5-9904541-7-0. Текст: непосредственный.
- 4 И.А. Кириллова. Легенды Южного Урала: художественная литература / И.А. Кириллова – Челябинск, изд-во Аркаим, 2008г. – 208 с. ISBN 978-5-8029-2430-3. Текст непосредственный.
- 5 А.Н.Букреев, Г.В.Деуолт. Восхождение: культура, наука / А.Н.Букреев, Г.В.Деуолт. – Москва: БАСК-МЦНМО, 2002г. – 375 с. ISBN 5-94057-039-9. Текст непосредственный.
- 6 Ю.Бурлаков. Восходитель: художественная литература / Ю.Бурлаков. под изд-вом И.В.Балабанов -3. изд. - Москва 2001г. – 223 с. ISBN 5-901049-19-5. Текст непосредственный.
- 7 Е.Кузнецов. Рассказы о горах: художественная литература / Е.Кузнецов , изв-во ТГАСУ - Томск 2003г. – 128 с. ISBN 5-93-057-086-8 : 500. Текст непосредственный.
- 8 М. Середа Прогулки по Таганаяю: энциклопедия / М. Середа, изд-во ДАРИКНИГИ – Москва 2017г. – 198 с. ISBN: 978-5-9500-5682-6. Текст непосредственный.

