**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на методическом совете  протокол № 1  от 27.08.2014г. | Согласовано:  на педагогическом совете  протокол № 1  от 30.08.2014г. | Утверждено:  Директор МОУ ДО  «ДДТ «Новое поколение»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Барашкова  Приказ № 129-од от 30.08.2014г. |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Клубного объединения «Сталкер»**

**для учащихся 12-18 лет**

**срок реализации: 5 лет**

|  |
| --- |
| Осович Алексей Юрьевич  педагог дополнительного образования |

пгт. Приобье

Октябрьский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2014 год

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| I | Пояснительная записка 3 |
| 1.1. | Ожидаемые результаты 5 |
| 1.2. | Система отслеживания и оценивания результатов 6 |
| II | Учебно-тематический план 12 |
| III | Содержание изучаемого курса 17 |
| IV | Методическое обеспечение реализации программы 48 |
| V | Требования к условиям реализации программы 49 |
| VI | Список литературы 50 |

**I.Пояснительная записка**

Программа клубного объединения «Сталкер» направлена на совершенствование физического и духовного развития обучающихся, способствует изучению малой Родины, приобретению навыков самодеятельного туризма, рассчитана на детей 12-18 лет и предусматривает приобретение обучающимися техники и тактики туризма, ориентирования на местности и ос­новных знаний о родном крае, рассчитана на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа в год, практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех трех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентиро­вания, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовка.

В связи со спецификой работы туристских секций, время проведение практических занятий на местности, экскур­сий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 астрономических часов; за проведение одного дня похода, экскурсии, любого другого ту­ристского мероприятия —8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и вре­мени года.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 12 человек, второго года — 10 человек, в последующие годы — не менее 8 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3 - 6 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация (2-й год обучения).

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навы­ки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Программа клубного объединения «Сталкер» модифицированная. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

В связи со спецификой работы туристских секций, согласно ["Санитарно-эпидемиологическим требования](http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/#sub_1000)м к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года, с 20 июня 2003 года, продолжительность занятий на местности, экскур­сий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 6 академических часов. (2 занятия в неделю по 3 часа)

**Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения.

**Задачи:**

**Образовательные**

* способствовать приобретению познавательного интереса и углублению знаний учащихся в области туризма и краеведения;
* способствовать приобретению специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, краеведения, простейшей медицинской помощи;
* сформировать мотивацию к изучению проблем экологии и охраны природы.

**Развивающие:**

* развивать самостоятельность и волевые качества обучающихся;
* способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
* совершенствовать физическое развитие (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями).

**Воспитательные:**

* формировать потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
* формировать потребность учащихся в здоровом образе жизни;
* формировать потребность в бережном отношении к памятникам, истории, культуре края, сохранении традиций малой Родины.

**1.1.Ожидаемые результаты.**

**Обучающийся:**

*Знает:*

* правила поведения юных туристов;
* требования техники безопасности в походе;
* правила поведения в природной среде, в школе, дома;
* правила первой медицинской помощи;
* перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
* правила обустройства бивака;
* нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
* основы топографии и ориентирования.

*Умеет:*

* -применять указанные знания на практике;
* -ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам;
* -выполнять общие обязанности участника похода;
* -выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

Прохождение программы способствует формированию у учащихся определенных универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

* положительное отношение к учению, познавательной деятельности,
* желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
* готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД:

* определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
* выстраивать последовательность действий во время занятия;
* работа по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

* умение делать выводы в результате совместной работы учащихся и педагога;
* осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД:

* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь других;
* проявлять толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учетом конкретной ситуации;
* учиться работать в паре, группе.

**1.2. Система отслеживания и оценивания результатов.**

**Способы оценки результативности**

**По первому году обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды работы** | **Низкий уровень**  **(1 балл)** | **Средний уровень**  **(2 балла)** | **Высокий уровень**   1. **балла)** |
| 1 Умение пользоваться туристическим оборудованием:   * подъем с помощью жумара * закрепляться с помощью карабина * спускаться с помощью восьмерки * установка палатка * сборка и подгонка рюкзака | Не знает и путает оборудование, не умеет пользоваться им. | Знает предназначение, но пользуется не уверенно. | Знает все оборудование и правильно применяет их в работе. |
| 2.Техника безопасности   * обращение с колючими и режущими предметами * с горячей водой и с огнем * нахождение вблизи естественных водоемов * правила действия обморожение или при гипотермии * нахождение в лесу | Не знает и путает правила, не умеет использовать на практике. | Знает правила, но не всегда применяет на практике. | Знает все правила и успешно применяет их в работе. |
| 3.Ориентирование на местности при помощи карты и компаса, местным признакам:   * умение пользоваться компасом * умение пользоваться топографической картой * ориентирование по местным признакам * определение направления выхода к жилью | Не знает и путает понятия, не умеет пользоваться инструментами. | Знает понятия, но пользуется не уверенно. | Знает все понятия и успешно применяет их в работе. |
| 4.Краеведение   * участие в викторине по родному краю | Не называет правильные ответы по викторине 10-удовлетворительно, 15-хорошо, 20-отлично | Не уверенно и полно отвечает на вопросы викторины. | Уверенно и правильно отвечает на все вопросы викторины. |

**По второму году обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды работы** | **Низкий уровень**  **(1 балл)** | **Средний уровень**  **(2 балла)** | **Высокий уровень**   1. **балла)** |
| 1 Умение пользоваться туристическим оборудованием:   * подъем с помощью жумара * закрепляться с помощью карабина * спускаться с помощью восьмерки * установка палатки * сборка и подгонка рюкзака | Не знает и путает оборудование, не умеет пользоваться им. | Знает предназначение, пользуется уверенно. | Знает все оборудование и правильно применяет их в работе. |
| 2.Техника безопасности   * обращение с колючими и режущими предметами * с горячей водой и с огнем * нахождение вблизи естественных водоемов * правила действия обморожение или при гипотермии * нахождение в лесу | Не знает и путает правила, не умеет использовать на практике. | Знает правила, применяет на практике. | Знает все правила и успешно применяет их в работе. |
| 3.Ориентирование на местности при помощи карты и компаса, местным признакам:   * умение пользоваться компасом * умение пользоваться топографической картой * ориентирование по местным признакам * определение направления выхода к жилью | Не знает и путает понятия, не умеет пользоваться инструментами. | Знает понятия, пользуется уверенно. | Знает все понятия и успешно применяет их в работе. |
| 4.Краеведение   * участие в викторине по родному краю | Не называет правильные ответы по викторине | Не уверенно и полно отвечает на вопросы викторины. | Уверенно и правильно отвечает на все вопросы викторины. |

**По третьему году обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды работы** | **Низкий уровень**  **(1 балл)** | **Средний уровень**  **(2 балла)** | **Высокий уровень**   1. **балла)** |
| 1 Умение пользоваться туристическим оборудованием:   * подъем с помощью жумара * закрепляться с помощью карабина * спускаться с помощью восьмерки * установка палатки * сборка и подгонка рюкзака | Не знает и путает оборудование, не умеет пользоваться им. | Знает предназначение, пользуется уверенно. | Знает все оборудование и правильно применяет их в работе. |
| 2.Техника безопасности   * обращение с колючими и режущими предметами * с горячей водой и с огнем * нахождение вблизи естественных водоемов * правила действия обморожение или при гипотермии * нахождение в лесу | Не знает и путает правила, не умеет использовать на практике. | Знает правила, применяет на практике. | Знает все правила и успешно применяет их в работе. |
| 3.Ориентирование на местности при помощи карты и компаса, местным признакам:   * умение пользоваться компасом * умение пользоваться топографической картой * ориентирование по местным признакам * определение направления выхода к жилью | Не знает и путает понятия, не умеет пользоваться инструментами. | Знает понятия, пользуется уверенно. | Знает все понятия и успешно применяет их в работе. |
| 4.Краеведение   * участие в викторине по родному краю | Не называет правильные ответы по викторине | Не уверенно и полно отвечает на вопросы викторины. | Уверенно и правильно отвечает на все вопросы викторины. |

**Этапы педагогического контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Сроки проведения** | **Какие знания, умения, навыки контролируются** | **Форма подведения итогов** |
| Текущий контроль | | | |
| 1 | Октябрь | Основы туристкой подготовки. | Поход |
| 2 | Декабрь | Топография и ориентирование. | Соревнование по ориентированию |
| 3 | Февраль | Краеведение. | Экскурсия в этнографический музей.  Викторина по краеведению |
| 4 | Апрель | Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. | Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. |
| Промежуточный контроль | | | |
| 5 | Май | -перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;  -правила обустройства бивака;  нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;  -основы топографии и ориентирования;  -ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, местным признакам;  -выполнять общие обязанности участника похода;  -выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма. | Итоговый поход |

**II.Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы туристской подготовки |  |  |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | - |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.4 | Организация туристского быта.  Привалы и ночлеги | 20 | 2 | 18 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 2 | 8 |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 5 | 1 | 4 |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 1 | 1 | - |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление пре­пятствий | 5 | 1 | 4 |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении турист­ских походов, занятий | 12 | 2 | 10 |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 3 | - | 3 |
| 1.11 | Подведение итогов туристского похода | 1 | 1 | - |
|  |  | 65 | 14 | 51 |
| 2. | Топография и ориентирование |  |  |  |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 |
| 2.2. | Условные знаки | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут. | 4 | 1 | 3 |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |
| 2.5. | Измерение расстояний. | 5 | 1 | 4 |
| 2.6. | Способы ориентирования | 10 | 2 | 8 |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 10 | 2 | 8 |
|  |  | 45 | 12 | 33 |
| 3. | Краеведение |  |  |  |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, исто­рия, известные земляки | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. | Изучение района путешествия | 2 | 1 | 1 |
| 3.4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 |  | 4 |
|  |  | 10 | 3 | 7 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь |  |  |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различ­ных заболеваний | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 |
|  |  | 10 | 6 | 4 |
| 5. | *Общая и специальная физическая подготовка* |  |  |  |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях орга­низма человека и влиянии физических упраж­нений | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупре­ждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | - |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 10 | - | 10 |
|  |  | 23 | 2 | 21 |
|  | **ИТОГО за период обучения** | **153** | **37** | **116** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема |  | Количество часов | |
| п/п | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы туристской подготовки | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | - |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 9 | 1 | 8 |
| 1.3 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 9 | 1 | 8 |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 12 | 2 | 10 |
| 1.5 | Питание в туристском походе | 9 | 1 | 8 |
| 1.6 | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 |
| 1.7 | Техника и тактика в туристском походе | 18 | - | 18 |
| 1.8 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 12 | 2 | 10 |
| 1.9 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 9 | 1 | 8 |
| 1.10 | Действие группы в аварийных ситуациях | 9 | 1 | 8 |
| 1.11 | Специальное снаряжение | 12 | 2 | 10 |
|  |  | 108 | 16 | 92 |
| 2. | Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника | | | |
| 2.1. | Обязанности туриста-проводника | 12 | 2 | 10 |
| 2.2. | Земля и карта | 9 | 3 | 6 |
| 2.3. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 9 | 1 | 8 |
| 2.4. | Компас, работа с компасом | 9 | - | 9 |
| 2.5. | Измерение расстояний | 12 | 2 | 10 |
| 2.6. | Способы ориентирования | 12 | 4 | 8 |
|  |  | 63 | 14 | 48 |
| 3. | Краеведение | | | |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 15 | 3 | 12 |
| 3.2. | Изучение района путешествия | 12 | - | 12 |
|  |  | 26 | 3 | 24 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Основы гигиены, первая доврачебная помощь | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| 4.2. | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 |
|  |  | 9 | 2 | 7 |
|  | ИТОГО за период обучения: | 205 | 35 | 170 |

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема | | Количество часов | | | | |
| Всего | Теория | | Практика | |
| 1. | | Туристская подготовка (в избранном виде туризма) | | |  | |  | |
| 1.1. | | Личное и групповое туристское снаряжение | | 8 | 2 | | 6 | |
| 1.2. | | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | | 16 | 2 | | 14 | |
| 1.3. | | Подготовка к походу, путешествию | | 9 | 1 | | 8 | |
| 1.4. | | Питание в туристском походе | | 9 | 1 | | 8 | |
| 1.5. | | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | | 18 | 2 | | 16 | |
| 1.6. | | Подведение итогов туристского путешествия | | 8 | - | | 8 | |
| 1.7. | | Особенности других видов туризма | | 14 | 2 | | 12 | |
|  | |  | | 82 | 10 | | 72 | |
| 2. | | Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника | | |  | |  | |
| 2.1. | | Топографическая и спортивная карта | | 10 | 2 | | 8 | |
| 2.2. | | Изображение горного рельефа на карте | | 10 | 2 | | 8 | |
| 2.3. | | Ориентирование в сложных условиях | | 10 | 2 | | 8 | |
| 2.4. | | Действия проводника в случае потери ориентировки | | 14 | 2 | | 12 | |
| 2.5. | | Организация и судейство вида соревнований "Ориентирование" | | 20 | 4 | | 16 | |
| 2.6. | | Организация и судейство вида соревнований "Контрольный туристский маршрут" | | 20 | 4 | | 16 | |
| 2.7. | | Соревнования по спортивному ориентированию | | 18 | 2 | | 16 | |
|  | |  | | 102 | 18 | | 84 | |
| 3. | | Краеведение | | |  | |  | |
| 3.1. | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | | 18 | 2 | | 16 | |
| 3.2. | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | | 10 | 2 | | 8 | |
|  | |  | | 28 | 4 | | 24 | |
| 4. | | Обеспечение безопасности | | |  | |  | |
| 4.1. | | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | | 3 | 1 | | 2 | |
| 4.2. | | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | | 9 | 1 | | 8 | |
| 4.3. | | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | | 10 | 2 | | 8 | |
|  | |  | | 22 | 4 | | 18 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | | | | |  | |  |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | | 3 | | | 1 | | 2 |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | | 30 | | | - | | 30 |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | | 37 | | | - | | 37 |
|  |  | | 70 | | | 1 | | 69 |
| 6. | Факультативные занятия | | | | |  | |  |
|  | фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д. | | 20 | | | по усмотрению руководителя | | |
|  | ИТОГО за период обучения | | 324 | | |  | | |

**Четвёртый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Количество часов | | | |
| п/п | |  | всего | | Теория | Практика |
| 1. | | Туристская подготовка (в выбранном виде туризма) | | |  |  |
| 1.1. | | Нормативные документы по туризму | 2 | | 2 | - |
| 1.2. | | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 13 | | 1 | 12 |
| 1.3. | | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | 13 | | 1 | 12 |
| 1.4. | | Подготовка к походу, путешествию | 16 | | - | 16 |
| 1.5. | | Питание в туристском походе | 8 | | - | 8 |
| 1.6. | | Техника преодоления естественных препятствий | 16 | | - | 16 |
| 1.7. | | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | | - | 8 |
|  | |  | 76 | | 4 | 72 |
| 2. | | Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника | | |  |  |
| 2.1. | | Особенности ориентирования в сложном туристском походе | 10 | | 2 | 8 |
| 2.2. | | Топографическая съемка, корректировка карты | 18 | | 4 | 14 |
| 2.3. | | Соревнования по виду "Топографическая съемка" | 10 | | 2 | 8 |
| 2.4. | | Подготовка дистанций соревнований | 10 | | 2 | 8 |
| 2.5. | | Соревнования по спортивному ориентированию | 16 | | - | 16 |
| 2.6. | | Соревнования по виду "Поисково- спасательные работы" | 18 | | 2 | 16 |
| 2.7. | | Прохождение маршрута в ночное время | 18 | | 2 | 16 |
|  | |  | 100 | | 14 | 86 |
| 3. | | Краеведение | | |  |  |
| 3.1. | | Изучение района путешествия | 14 | | 2 | 12 |
| 3.2. | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | | - | 8 |
|  | |  | 22 | | 2 | 20 |
| 4. | | Обеспечение безопасности | | |  |  |
| 4.1. | | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 10 | | 2 | 8 |
| 4.2. | | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 10 | | 2 | 8 |
|  | |  | 20 | | 4 | 16 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | | | |  |  | |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | | | 3 | - | 3 | |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | | | 17 | - | 17 | |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | | | 48 | - | 48 | |
|  |  | | | 68 | - | 68 | |
| 6. | Факультативные занятия: | | | |  |  | |
|  | фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и др. | | | 38 | по усмотрению руководителя | | |
|  | ИТОГО за период обучения: | | | 324 |  | | |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Количество часов | | | | |
| п/п | |  | всего | | Теория | | Практика |
| 1. | | Туристская подготовка (в выбранном виде туризма) | | |  |  | |
| 1.1. | | Нормативные документы по туризму | 2 | | 2 | - | |
| 1.2. | | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 13 | | 1 | 12 | |
| 1.3. | | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | 13 | | 1 | 12 | |
| 1.4. | | Подготовка к походу, путешествию | 16 | | - | 16 | |
| 1.5. | | Питание в туристском походе | 8 | | - | 8 | |
| 1.6. | | Техника преодоления естественных препятствий | 16 | | - | 16 | |
| 1.7. | | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | | - | 8 | |
|  | |  | 76 | | 4 | 72 | |
| 2. | | Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника | | |  |  | |
| 2.1. | | Особенности ориентирования в сложном туристском походе | 10 | | 2 | 8 | |
| 2.2. | | Топографическая съемка, корректировка карты | 18 | | 4 | 14 | |
| 2.3. | | Соревнования по виду "Топографическая съемка" | 10 | | 2 | 8 | |
| 2.4. | | Подготовка дистанций соревнований | 10 | | 2 | 8 | |
| 2.5. | | Соревнования по спортивному ориентированию | 16 | | - | 16 | |
| 2.6. | | Соревнования по виду "Поисково- спасательные работы" | 18 | | 2 | 16 | |
| 2.7. | | Прохождение маршрута в ночное время | 18 | | 2 | 16 | |
|  | |  | 100 | | 14 | 86 | |
| 3. | | Краеведение | | |  |  | |
| 3.1. | | Изучение района путешествия | 14 | | 2 | 12 | |
| 3.2. | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | | - | 8 | |
|  | |  | 22 | | 2 | 20 | |
| 4. | | Обеспечение безопасности | | |  |  | |
| 4.1. | | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 10 | | 2 | 8 | |
| 4.2. | | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 10 | | 2 | 8 | |
|  | |  | 20 | | 4 | 16 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | | | |  |  | |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | | | 3 | - | 3 | |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | | | 17 | - | 17 | |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | | | 48 | - | 48 | |
|  |  | | | 68 | - | 68 | |
| 6. | Факультативные занятия: | | | |  |  | |
|  | фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и др. | | | 38 | по усмотрению руководителя | | |
|  | ИТОГО за период обучения: | | | 324 |  | | |

**III. Содержание изучаемого курса образовательной программы**

**Первый год обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

1. **Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства иорганов образования в развитии детско-юно­шеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся основные направления движения.

1. **Воспитательная роль туризма**

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

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

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

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

Общественно - полезная работа.

1. **Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предме­тов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначе­ние, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пи­щи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйствен­ный нa6op: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практические занятия**

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

1. **Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практические занятия**

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

1. **Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1. **Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

**Практические занятия**

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

1. **Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

**Практические занятия**

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

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

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

**Практические занятия**

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

1. **Подведение итогов похода**

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

**Практические занятия**

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

1. **Туристские слеты и соревнования**

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

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

**Практические занятия**

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

**2. Топография и ориентирование**

1. **Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия**

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

1. **Условные знаки**

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

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

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

**Практические занятия**

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

1. **Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

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

**Практические занятия**

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

1. **Компас, работа с компасом**

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

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

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

**Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определе­ние азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориен­тиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, про­хождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольни­ки, «бабочки» и т.п.).

1. **Измерение расстояний**

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

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

**Практические занятия**

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на про хождение 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.

1. **Способы ориентирования**

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

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

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

**Практические занятия**

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Оп­ределение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

**3. Краеведение**

1. **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

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

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

**Практические занятия**

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

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

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

**Практические занятия**

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

1. **Изучение района путешествия**

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

**Практические занятия**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

**Практические занятия**

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

* 1. **Походная медицинская аптечка**

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

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

**Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

* 1. **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

**Практические занятия**

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

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

1. **Общая физическая подготовка**

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных эта­пах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

1. **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Второй год обучения**

**I. Основы туристской подготовки**

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

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании ха­рактера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, получен­ных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятель­ности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и ис­следователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Об­ручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и обществен­ных организаций на развитие туризма в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туриз­ма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллек­тива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный ту­ризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориенти­рованию, туристскому многоборью, судейские звания.

1. **Личное и групповое туристское снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопас­ность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкза­ка, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, троси­ки, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовер­шенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страхо­вочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практические занятия**

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

**1.3.Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

* жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
* безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых де­ревьев;
* комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солн­цем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия**

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

**1.4.Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Практические занятия Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) похо­дов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрут­ной документации. Составление сметы расходов.

**1.5.Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и суб­лимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

**Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6.Туристские должности в группе**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и спис­ка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во вре­мя похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходи­мого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распреде­ление его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополни­тельной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за со­блюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачеб­ной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе ха­рактерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о по­ходе совместно с другими членами группы.

**1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика по­хода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следу­ющий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необ­ходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мок­рому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления за­валов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходь­бы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правиль­ная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка аль­пенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках марш­рута. Использование специального снаряжения (страховочная система, ве­ревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ про­хождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных заня­тий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, мо- рально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препят­ствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых уча­стках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую довра­чебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленно­сти групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спа­сательной службы.

**Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (сла­бая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, 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 схоженно- сти группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, так­тическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложно- сти предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности приме­нительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значе­ние для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовмес­тимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчиво­сти группы.

**Практические занятия**

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

**1.10.Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих 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.

**Практические занятия**

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

**1.11.Подведение итогов туристского путешествия**

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практические занятия**

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

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

**2.1.Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Зна­менитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения ту­ристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

**Практические занятия**

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

**2.2.Земля и карта**

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

**Практические занятия**

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

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

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

***Практические занятия***

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

1. **Компас, работа с компасом**

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

**Практические занятия**

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

1. **Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кри­вых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения рассто­яния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение прой­денного расстояния по времени движения.Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практические занятия**

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

1. **Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не даю­щей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при ис­пользовании кроки и схем участков маршрута.Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.Движение по легенде — подробному описанию пути.Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точ­ки своего стояния и выбор пути движения.

**Практические занятия**

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

**3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, раститель­ность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его вли­яние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сель­ского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края..Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектур­ные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельско­хозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

**Практические занятия**

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

1. **Изучение района путешествия**

**Практические занятия**

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

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

1. **Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Ги­гиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простуд­ным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укреп­ления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

**Практические занятия**

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

1. **Приемы транспортировки пострадавшего**

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

**Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изго­товление носилок и волокуш.

**Третий год обучения**

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

* + - 1. **Личное и групповое туристское снаряжение**

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туриз­ма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при пе­реноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пи­щи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряже­ние для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаря­жение судьи.

**Практические занятия**

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховоч­ного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенст­вование и ремонт личного и группового снаряжения.

**1.2.Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в из­бранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, райо­на путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной до­говоренности, место для ночлега, организация питания и 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.

**Практические занятия**

Выбор места привала, 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**

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Ис­пользование при изучении маршрута похода отчетов других туристских 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.

**Практические занятия**

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разра­ботка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслу­шивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

**1.5.Питание в туристском походе**

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет ка­лорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. 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).

**Практические занятия**

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в насе­ленных пунктах. Приготовление пищи на костре.

**1.5.Тактика движения и техника преодоления естественных препятст­вий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опас­ности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кла- дям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховка при организации переправ и движении по снеж­никам.

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**1.6.Подведение итогов туристского путешествия**

Практические занятия

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.Особенности других видов туризма (по выбору)**

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

**Практические занятия**

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

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

**2.1.Топографическая и спортивная карта**

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

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

**Практические занятия**

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

**2.2.Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки вы­сот. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сече­ний рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Иска­жение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонтали и вспомогательные горизонтали. Определение отметок то­чек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Постро­ение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

**Практические занятия**

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

**2.3.Ориентирование в сложных условиях**

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

**Практические занятия**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, ази­мутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**2.4.Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, гор­ной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универ­сальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения рас­стояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоян­ки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

**Практические занятия**

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну си­туацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствую­щие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой - видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенно­стью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генера­лизации

**2.5.Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

Сорев­нования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортив­ное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азиму­тальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, гла­зомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, по­иск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требо­вания к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обо­значение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Кон­трольное время прохождения дистанции, определение результатов соревно­ваний.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Ин­формирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Ор­ганизация поисковых работ.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

**2.6.Организация и судейство вида соревнований «Контрольный турист­ский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и фини­ша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дис­танции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судей­ства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасно­сти при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, ме­дицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и дейст­виях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, систе­ма штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практические занятия**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полиго­на, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе раз­личных бригад этапов.

**2.7.Соревнования по спортивному ориентированию**

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

Снаряжение ориентировщика.

**Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. 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. Ис­тория своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края 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 о родном крае

**Практические занятия**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышлен­ности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и посещение музеев,.экскурсии по памятным местам.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и путешествий. Ме­тодика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: состав­ление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблю­дения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в поря­док туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельнос­ти, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Практические занятия**

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

**4. Обеспечение безопасности**

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

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 видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболевани­ями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклимати­зация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точеч­ный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

**Практические занятия**

Освоение приемов массажа

1. **Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

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 поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация при­валов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спа- сательных работ.

**Практические занятия**

Участие в профилактических работах при подготовке массовых турист­ских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естест­венных препятствий.

1. **Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транс­портировка** пострадавшего

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

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, поврежде­ния лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, перело­мы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавше­го. Изготовление средств транспортировки.

**Практические занятия**

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадав­шему, приемов транспортировки.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

1. **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

1. **Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по ка­чающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том чис­ле без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эста­феты с применением сложных двигательных заданий, требующих коорди­нации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика

**5.3.Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специ­альной подготовки.

**Ориентирование**

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по ле­су различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контро­лем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости рас­тительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

**Лыжная подготовка**

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полу­плугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении пересту- панием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на откры­той местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

**Туристская техника**

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс скло­нов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

**Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.**

**Четвёртый год обучения**

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1. **Нормативные документы по туризму**

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, туристскому многоборью. 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. **Ремонт, усовершенствование и изготовление 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. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование ту­ристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовле­ния

**Практические занятия**

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1. **Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

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.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра ти­па «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремаль­ных ситуациях.

1. **Подготовка к походу, путешествию**

Практические занятия

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.

1. **Питание в туристском походе**

**Практические занятия**

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обез­зараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населен­ном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1. **Техника преодоления естественных препятствий**

Практические занятия

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

**1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

**Практические занятия**

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. Под­готовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

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

**2.1.Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изу­чение маршрута, подбор картографического материала, описания отдель­ных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, мар­кировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдель­ных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

**Практические занятия**

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различ­ных способов ориентирования на местности в условиях похода.

**2.2.Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазо­мерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула, планшет и другие инструменты для съемок. После­довательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растяну­той копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обос­нования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника сня­тия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ори­ентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

**Практические занятия**

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

**2.3.Соревнования по виду «Топографическая съемка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской кол­легии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Марш­рутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по прове­дению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, пол­ноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судей­ской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение бе­зопасности при проведении соревнований.

**Практические занятия**

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

**2.4.Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основ­ная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дис­танции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу сорев­нований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планиро­вание дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной ин­формации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие

**Практические занятия**

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дис­танции. Работа в составе службы дистанции.

**2.5.Соревнования по ориентированию**

**Практические занятия**

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

**2.6.Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — кон­трольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спа­сательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопас­ности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

**Практические занятия**

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, обору­дование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

**2.7. Прохождение маршрута в ночное время.**

Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с за­пасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность дви­жения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей — по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значе­ние шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту. Использование насе­ленных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Ночные соревнования по ориентированию.

**Практические занятия**

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ори­ентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Изучение района путешествия**

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.

**Практические занятия**

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.

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

**Практические занятия**

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведе­ние работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих на­блюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников па­мятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воин­ских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных каби­нетов. Работа среди местного населения. Подготовка отчета о путешествии.

**4. Обеспечение безопасности**

1. **Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок дейст­вий в них**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участни­ков похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, 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.

**Практические занятия**

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

1. **Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кро­вотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного трак­та, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусст- венная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблю­дением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и воло­куш.

**Практические занятия**

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

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

1. **Врачебный контроль, самоконтроль**

**Практические занятия**

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

1. **Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по ка­чающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том чис­ле без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры — баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эс­тафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих коор­динации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

1. **Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специ­альной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местно­сти. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выхо­дом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точ­ку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости рас­тительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обле­денелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной ме­стности, по лесу через кустарники и завалы, движение позаболоченной ме­стности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д

**Пятый год обучения**

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1. **Нормативные документы по туризму**

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, туристскому многоборью. 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. **Ремонт, усовершенствование и изготовление 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. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование ту­ристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовле­ния

**Практические занятия**

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1. **Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

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.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра ти­па «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремаль­ных ситуациях.

1. **Подготовка к походу, путешествию**

Практические занятия

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.

1. **Питание в туристском походе**

**Практические занятия**

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обез­зараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населен­ном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1. **Техника преодоления естественных препятствий**

Практические занятия

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

**1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

**Практические занятия**

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. Под­готовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

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

**2.1.Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изу­чение маршрута, подбор картографического материала, описания отдель­ных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, мар­кировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдель­ных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

**Практические занятия**

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различ­ных способов ориентирования на местности в условиях похода.

**2.2.Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазо­мерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула, планшет и другие инструменты для съемок. После­довательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растяну­той копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обос­нования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника сня­тия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ори­ентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

**Практические занятия**

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

**2.3.Соревнования по виду «Топографическая съемка»**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской кол­легии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Марш­рутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по прове­дению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, пол­ноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судей­ской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение бе­зопасности при проведении соревнований.

**Практические занятия**

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

**2.4.Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основ­ная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дис­танции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу сорев­нований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планиро­вание дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной ин­формации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие

**Практические занятия**

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дис­танции. Работа в составе службы дистанции.

**2.5.Соревнования по ориентированию**

**Практические занятия**

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

**2.6.Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — кон­трольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спа­сательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопас­ности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

**Практические занятия**

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, обору­дование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

**2.7. Прохождение маршрута в ночное время.**

Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с за­пасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность дви­жения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей — по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значе­ние шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту. Использование насе­ленных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Ночные соревнования по ориентированию.

**Практические занятия**

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ори­ентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Изучение района путешествия**

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.

**Практические занятия**

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.

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

**Практические занятия**

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведе­ние работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих на­блюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников па­мятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воин­ских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных каби­нетов. Работа среди местного населения. Подготовка отчета о путешествии.

**4. Обеспечение безопасности**

1. **Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок дейст­вий в них**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участни­ков похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, 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.

**Практические занятия**

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

1. **Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кро­вотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного трак­та, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусст- венная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблю­дением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и воло­куш.

**Практические занятия**

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

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

1. **Врачебный контроль, самоконтроль**

**Практические занятия**

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

1. **Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по ка­чающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том чис­ле без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры — баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эс­тафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих коор­динации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

1. **Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специ­альной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местно­сти. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выхо­дом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точ­ку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости рас­тительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обле­денелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной ме­стности, по лесу через кустарники и завалы, движение позаболоченной ме­стности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д

**IV. Методическое обеспечение реализации программы**

Перед началом работы, на родительском собрании, познакомить родителей с программой, планами занятий и походов, условиями их проведения, необходимом личном снаряжении туристов-проводников.

Так как данный вид деятельности предполагает длительный походы и экспедиции, руководитель кружка обязан познакомиться с медицинскими картами воспитанников, чтобы предупредить нежелательные перегрузки.

Перед каждым походом или экспедицией обязателен инструктаж по мерам безопасности.

Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику.

Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности учащихся. Виды практической деятельности: экскурсии, походы, экспедиции, соревнования, конкурсы, ролевые и интеллектуальные игры, викторины, составление отчётов, проектов и др.

**Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа

воспитанников с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной

темы для оформления отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие

дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и

качества усвоения комплексной программы.

4.Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

###### **V. Требования к условиям программы**

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы необходимо следующее

|  |  |
| --- | --- |
| Обеспечение учебным помещением | Имеется учебный кабинет |
| Кадровое обеспечение программы | В реализации программы задействованы следующие специалисты:   * педагог-психолог, педагог-организатор |
| Материально-техническое обеспечение программы | * рюкзаки, коврики, спальники * верёвки, карабины, спусковые и подъёмные устройства * палатки, печь, костровое оборудование * компаса, GPS навигатор, лыжи, |
| Информационное обеспечение программы | Интернет-ресурсы**:**   * http://bank.59209.edusite.ru * http://www.spas-extreme.ru * <http://bank.59209.edusite.ru> * <http://revolution.allbest.ru> * http://www.turistenok.ru |
| Программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение программы | Для реализации программы используются:   1. Игры, конкурсы, викторины 2. Соревнования, походы, экспедиции, экскурсии 3. СанПиН 2.4.4.1251-03 |

###### **VI. Список литературы**

1. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
2. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. *Барышева ЮЛ.* Формирование эколого-краеведческих знаний в началь­ной школе. - М., 1997.
4. *Дихтярев В.Я.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
5. *Жарков АД.* Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекоменда­ции. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. *Ильичев АЛ.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
8. *Козлова Ю.В.,Ярошенно В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
9. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
10. *Константинов Ю.С, Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
11. *Крайман М.И.* У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.

Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.

1. *Куликов В.М.* Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1991.
2. *Куликов В.М., Ротштеин JI.M.* Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
3. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в тури­стском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
4. *Лукоьянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуаци­ях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
5. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленно­го дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропет­ровск, 1985.
6. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»,- М.: Владос, 2000.
7. Краеведение. Пособие для учителя. М. 1987 г.

Использование литературы для детей не предусмотрено.