**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения** |  |
| 5.1. | Учебно-тематический план этапа учебно-тренировочной подготовки | 90 |
| 5.2. | Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения). | 93 |
| 5.3. | Инструкторская практика  | 119 |
| 5.4. | Спортивные походы | 120 |
| 5.5. | Система контроля и зачетные требования. | 121 |
| 6. | **Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря** | 122 |
| 7. | **Перечень личного туристского снаряжения учащегося** | 128 |
| 8. | **Перечень информационного обеспечения** | 130 |

**5. Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.**

**5.1. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| **1. Основы туристско-спортивной подготовки** |
| 1.1 | Физическая культура, спорт и туризм | 3 | 1 | 2 |
| 1.2 | Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью) | 3 | 1 | 2 |
| 1.3 | Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье | 6 | 2 | 4 |
|  | **12** | **4** | **8** |
| **2. Топография и ориентирование на местности** |
| 2.1 | Топография и картография | 10 | 2 | 8 |
| 2.2 | Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности | 4 | 2 | 2 |
| 2.3 | Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях | 28 | 4 | 24 |
| 2.4 | Топографическая съемка местности в спортивном походе | 10 | 2 | 8 |
|  | **52** | **10** | **42** |
| **3. Организация туристского быта в полевых условиях** |
| 3.1 | Самодеятельность в спортивном туризме | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | Групповое (командное) и личное снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Питание в спортивных походах | 6 | 2 | 4 |
| 3.4 | Организация быта в полевых условиях | 5 | 1 | 4 |
| 3.5 | Общественно полезная работа в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |
|  | **24** | **8** | **16** |
| **4. Краеведение** |
| 4.1 | Краеведческая экспедиция «Отечество» | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции | 6 | 2 | 4 |
| 4.3 | Экологические проблемы и охрана окружающей среды | 4 | 1 | 3 |
|  | **16** | **5** | **11** |
| **5. Медико-санитарная подготовка** |
| 5.1 | Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм | 3 | 1 | 2 |
| 5.2 | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Анатомия и физиология человека | 4 | 2 | 2 |
| 5.4 | Оказание первой доврачебной помощи | 5 | 1 | 4 |
| 5.5 | Транспортировка пострадавшего | 6 | 2 | 4 |
| 5.6 | Техника самомассажа и массажа | 8 | 2 | 6 |
| 5.7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 8 | 2 | 6 |
| 5.8 | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 3 | - | 3 |
|  | **40** | **11** | **29** |
| **6. Обеспечение безопасности** |
| 6.1 | Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |
| 6.2 | Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья | 3 | 1 | 2 |
| 6.3 | Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | 4 | 2 | 2 |
|  | **10** | **4** | **6** |
| **7. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)** |
| 7.1 | Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса | 64 | 4 | 60 |
| 7.2 | Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса | 44 | 4 | 40 |
| 7.3 | Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР) | 34 | 4 | 30 |
| 7.4 | Судейская практика на соревнованиях | 10 | 2 | 8 |
| 7.5 | Инструкторская практика | 10 | 2 | 8 |
| 7.6 | Психологическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
|  | **172** | **18** | **154** |
| **8. Спортивные походы (пешеходный, горный и лыжный туризм)** |
| 8.1 | Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах | 4 | 1 | 3 |
| 8.2 | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах | 12 | 2 | 10 |
| 8.3 | Подведение итогов категорийного похода, путешествия (экспедиции) | 4 | - | 4 |
|  | **20** | **3** | **17** |
| **9. Общая и специальная физическая подготовка** |
| 9.1 | Общая физическая подготовка | 25 | 1 | 24 |
| 9.2 | Специальная физическая подготовка | 25 | 1 | 24 |
| 9.3 | Основы скалолазания | 22 | 2 | 20 |
| 9.4 | Прием контрольных нормативов | 14 | - | 14 |
|  |  | **86** | **4** | **82** |
| **10. Зачетные мероприятия** |
| 10.1 | Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью | Вне сетки часов |
| 10.2 | Зачетная экспедиция (категорийный поход) | Вне сетки часов |
| **Итого** | **432** | **67** | **365** |

**5.2. Методическая часть (содержание учебной программы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения).**

**Основы туристско-спортивной подготовки**

**Физическая культура, спорт и туризм**

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодеятельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам туристского многоборья. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

**Практические занятия в помещении.** Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований туристского многоборья. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях в третьем годовом цикле. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив индивидуальных «образовательных маршрутов» - циклов подготовки к квалификационным и «ответственным» соревнованиям в четвертом году обучения. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

**Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)**

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных сорев­нований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований туристского многоборья. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

**Практические занятия в помещении.** Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спор­тивных, нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

**Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье**

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: повара, фотографа, экскурсовода, групповода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

**Практические занятия в помещении.** Организация встреч со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками туристских баз (инструкторами, бухгалтерами-экономистами, менеджерами); фотографом; музейными ра­ботниками (экскурсоводом, научным сотрудником, групповодом); работниками сферы обслуживания (поваром-кулинаром, шеф-поваром); медицинскими работниками (фельдшером скорой помощи, врачом врачебно-физкультурного диспансера) и др.

**Топография и ориентирование на местности**

**Топография и картография**

Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Лист карты. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни. Микрообъекты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

**Практические занятия в помещении**. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт.

**Практические занятия на местности.** Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

**Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

**Практические занятия в помещении.** Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

**Практические занятия на местности.** Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

**Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях**

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе.

**Практические занятия в помещении.** Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

**Практические занятия на местности.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

**Топографическая съемка местности в спортивном походе**

Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

**Практические занятия в помещении**. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

**Практические занятия на местности.** Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

**Организация туристского быта в полевых условиях**

**Самодеятельность в спортивном туризме**

Понятия «самодеятельность», «самодеятельный туризм», «самодеятельность команды», «самоуправление», «инициатива», «ответственность». Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, цели и задачи. Раз­витие самодеятельности в походной группе и команде туристскогомногоборья.

Функции дежурных. Командир в туристской походной группе. Самообслуживание в туризме. Права и обязанности, ответственность в самодеятельном коллективе. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для успешной деятельности.Межличностные взаимоотношения, дружба и товарищество,взаимопомощь и взаимозаменяемость в туристской походнойгруппе, команде туристского многоборья.

**Практические занятия в помещении**. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию самодеятельности, инициативы и навыков брать на себя ответственность за принятие решения(действия) в нестандартной, нештатной ситуации и на дистанции. Формирование навыков руководства командой.

**Практические занятия на местности**. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обсуждении выполнения своих должностно-ролевых обязанностей на дистанциях (этапах) соревнований. Участие в художественной самодеятельности, конкурсах специалистов: поваров, редакторов стенных газет, завхозов, хронометристов и пр.

**Групповое (командное) и личное снаряжение**

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность,эстетичность и пр. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного похода в горах. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристскихканов и технология их изготовления. Конструкции бахил для зимних походов. Материалы для их изготовления. Выкройки, технология изготовления, ремонт бахил в лыжных походах.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в лыжном походе в полевых условиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода.

**Практические занятия в помещении**. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном зимнем лыжном походе. Упаковка рюкзака для лыжного похода. Подготовка группового и личного снаряжения для лыжного похода. Изго­товление, усовершенствование и ремонт группового снаряжения. Ремонт лыж, лыжных креплений и палок; перестановка креплений с одной лыжи на другую. Ремонт палаток и тентов, рюкзаков.

**Практические занятия на местности**. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы с групповым снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт палатки, печки, канов, лыж и лыжных креплений в походных условиях.

**Питание в спортивных походах**

Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увели­чения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные про­дукты туристского рациона. Приготовление пищи на газовых горелках или примусах в горах и на перевалах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом (горелкой). «Подножный корм» в туристском путешествии: рыба, ягоды, грибы, шишки, травы и коренья. Усушка продуктов в подготовительный предпоходный период, самостоятельное изготовление сухих (облегченных) концентратов, витаминизированных продуктов питания.

**Практические занятия в помещении.** Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах (ходовой день, дневка, полудневка, восхождение на пик или взятие пере­вала, участие в соревнованиях на различных по сложности или продолжительности дистанциях). Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

**Практические занятия на местности**. Работа дежурных поваров и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре и газовых горелках в горных условиях, на перевалах и безлесной местности. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

**Организация быта в полевых условиях**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, поиск и изготовление укрытий из подручных материалов. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для палатки, применение, техника безопасности. Заготовка дров для обогрева палатки печкой. Организация ночных дежурств в лагере (при ночлеге вблизи населенных пунктов, при ночлеге зимой в палатке с печкой). Организация ночевки в межсезонье в палатке без печки, а также - без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

**Практические занятия на местности**. Организация ночлега группы в зимних условиях в палатке с печкой. Организация ночлега в межсезонье в палатке без печки, в лесу без палатки. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

**Общественно полезная работа в спортивном туризме**

Фото- и видеолетопись туристских маршрутов. Работа фото- и видеокорреспондентов в туристских походах и на спортивных туристских соревнованиях. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениям и туризмом в средствах массой информации. Жанры газетных заметок и статей о здоровом образе жизни, спортивных соревнованиях и туристских походах. Техническое описание туристского маршрута. Маркировка троп в туристских походах, оборудование постоянных биваков. Требования к качеству и сюжетному содержанию фотографий, видеоряда.

**Практические занятия в помещении**. Экскурсия в редакцию газеты, телестудию: знакомство с работой оператора, журналиста, монтажера и выпускающего, фото- и видеокорреспондента. Требования к материалам для пропагандистско-агитационной работы среди населения. Монтаж видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фотогазеты для школы, учреждения дополнительного образования, рассказывающей о туристско-спортивной деятельности объединения.

**Практические занятия на местности**. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов в походах, на туристских слетах и соревнованиях. Маркировка туристских маршрутов и троп, оборудование мест отдыха и биваков. Природоохранные, экологические мероприятия в туристских путешествиях.

**Краеведение**

**Краеведческая экспедиция «Отечество»**

Цели и задачи движения «Отечество». Принципы организации туристско-краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов. Концепция движения и содержание основных тематических программ. Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы участников движения. Общее ознакомление с тематикой программ. Летопись родного края. Исчезнувшие памятники России. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

**Практические занятия на местности**. Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фик­сированию событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края.

**Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов). Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

**Практические занятия в помещении.** Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного крае­ведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов.

**Практические занятия на местности**. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия, перевала, брода. Описание геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира (по следам жизнедеятельности). Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях - в музеях под открытым небом, в походе - на природных объектах.

**Экологические проблемы и охрана окружающей среды**

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности. Экологическая культура туриста, спортсмена.

**Практические занятия на местности**. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

**Медико-санитарная подготовка**

**Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Типичные «профессиональные» заболевания и травмы туристов-спортсменов и туристов-походников. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Профилактика потертостей и мозолей в туристских походах. Средства народной медицины (мед, хрен, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и быту.

**Практические занятия в помещении**. Игра-тренинг «Предвестники утомления или перенапряжения в походе на дистанции», меры по предупреждению и профилактика утомления.

**Практические занятия на местности**. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование у туриста-спортсмена навыков самоконтроля за самочувствием и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями, туризмом.

**Походная медицинская аптечка**

Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

**Практические занятия в помещении**. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игра-тренинг «Медицинская аптечка и ее использование (дозировка, показания и противопоказания к применению (назначению) медикаментозного лечения в походных условиях)», «Зеленая аптека».

**Анатомия и физиология человека**

Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность спортсменов. Расчет биоритмов и их учет в планировании ка­лендаря туриста-спортсмена. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы. Закономерности биологического развития человека. Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «социальная зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата: мышц, силы мышц, быстроты, выносливости и ловкости. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

**Практические занятия в помещении**. Знакомство с методикой расчета биоритмов с помощью счетчика биоритмов, таблиц, а также компьютерных программ. Определение темпов индиви­дуального физического и функционального развития спортсменов. Анатомическое строение человека: определение динамики развития костно-мышечного аппарата.

**Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований туристского многоборья. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами в туристском походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний (простуды, гриппа, отравления и пр.). Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током, молнией.

**Практические занятия на местности.** Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

**Транспортировка пострадавшего**

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Просмотр видеоматериалов. Знакомство с требованиями обеспечения безопасности при транспортировке постра­давшего.

**Практические занятия на местности.** Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований пешеходного и лыжного туристского многоборья.

**Техника самомассажа и массажа**

Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.

**Практические занятия в помещении**. Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа.

**Практические занятия на местности.** Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

**Врачебный контроль и самоконтроль**

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при рациональном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника.

**Практические занятия на местности.** Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением туристами, спортсменами дневников самоконтроля и дневников наблюдений за параметрами физического развития своего организма.

**Практические занятия на местности**. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов, спортсменов на конец года, перед «ответственными» стартами (соревнованиями).

**Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Психолого-астрологический портрет. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких (положительных и отрицательных) качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

**Практические занятия в помещении.** Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявление неформальных лидеров; определение степени развития самодеятельности туристской команды (походной группы); сплочение коллектива.

**Обеспечение безопасности**

**Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме**

Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом (автобусом, поездом, электропоездом, самолетом). Правила дорожного движения для пешеходов. Роль психологического климата в группе и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях туристских соревнований.

**Практические занятия на местности.** Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами, кострами.

**Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья**

Соблюдение правил безопасности в лагере туристско-спортивной команды. Правила безопасности при автономной работе на дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени, постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности, взаимокон­троль за самочувствием и степенью (признаками) утомления, взаимопомощь в команде при транспортировке груза, работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение на техническом этапе, при работе на дистанции.

**Практические занятия на местности.** Формирование у туриста, спортсмена навыков обеспечения собственной безопасности. Контроль за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах, дистанциях.

**Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях**

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, туман, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в ава­рийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ).

**Практические занятия на местности.** Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в условиях похода и на различных туристских соревнованиях.

**Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)**

**Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса**

Цели и задачи, требования к команде туристского многоборья и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

* длинная - тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);
* короткая — техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600-1000);
* личная (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

**Практические занятия в помещении.** Туристские узлы: рифовый, грепвайн, шкотовый, брам-шкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

**Практические занятия на местности.** Установка двухскатной палатки (на колышки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса техники пешеходного туризма:

* перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме - 3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
* переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15—25 м);
* переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м. расстояние между опорами 15—25 м);
* переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
* переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
* траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);
* траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);
* преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);
* преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);
* преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);
* преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 25°);
* прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20 % с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50-60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 мин.);
* разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

**Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса**

Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

* длинная (6-9 этапов, протяженность 3-8 км, сумма баллов не менее 600);
* короткая (5-7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);
* личная (5-7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

**Практические занятия на местности**. Организация работы команды на дистанциях 2—3-го класса техники лыжного туризма:

* установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре;
* разжигания костра, печки, примуса при сильном ветре;
* изготовление командой ветрозащитной стенки;
* изготовление командой укрытия, иглу;
* прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и с ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
* преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, средина и конец этапа не просматриваются);
* подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);
* подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 20 м);
* подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 20 м);
* подъемы и спуски по склону без лыж, в кошках, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
* подъемы и спуски с организацией командных перил, с командной страховкой или самостраховкой, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
* движение по открытому льду (длина этапа 15-20 м);
* спуск на лыжах с поворотами - слалом (длина этапа 12—15 м);
* спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12-15 м);
* скоростной спуск (длина этапа 16-20 м);
* спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16-20 м);
* преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16-20 м);
* ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км);
* переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16-20 м, расстояние между опорами20-25 м);
* переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6-8 м, длина бревна 10-12 м, расстояние между опорами 20-25 м).

**Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)**

Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

**Практические занятия в помещении**. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

**Практические занятия на местности.** Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах лыжной дистанции ПСР:

* переправа пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше);
* подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше);
* траверс склона с пострадавшим (на волокуше);
* транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше). ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

**Судейская практика на соревнованиях**

Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориенти­рованию на местности и туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

**Практические занятия в помещении**. Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Проверка карт участников соревнований на финише (предварительная). Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья.

**Практические занятия на местности**. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

**Практические занятия в помещении.** Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей-ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования.

**Практические занятия на местности.** Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

**Психологическая подготовка**

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

**Практические занятия в помещении**. Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя команды и индивидуально ее членов на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

**Практические занятия на местности**. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

**Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах**

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 и 2-й категорий сложности в горном районе. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях.

Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком или ледорубом. Вырубание ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумникам.

**Практические занятия на местности**. Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах). Гимнастическая страховка при преодолении завалов, препятствий, камней в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах). Отработка техники и тактики работы в кошках на технических этапах ледовых дистанций: подъеме, траверсе, спуске.

**Подведение итогов категорийного похода, путешествия (экспедиции)**

Требования к отчету о походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчет о краеведческой деятельности группы в походе. Работа по должностям: фотограф, видеопрератор, казначей, штурман и пр.

**Практические занятия в помещении**. Подготовка разделов отчета по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников похода по походным, административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратясь».

**Общая и специальная физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник само­контроля. Требования к физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

**Практические занятия в помещении**. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой), прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу-приседе. Упражнения с отягощением (с набивными мячами). Бросать и ловить - в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание).

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу-шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, элементами сопротивления, прыжками, метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

**Практические занятия на местности**. Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными стилями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (5 и 10 км) на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Практические занятия на местности**. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной) на дистанции от 5 до 15 км. Бег в гору.

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными стилями на дистанции до 800 м. Многократный пробег на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам и мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Кросс на 6-12 км в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость. Дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, внезапными остановками, с обеганием (преодолением) препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, прыжками, по кругу и т. д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора, присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с лестницы, бровки оврага, берега реки, карниза, забора и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Игры (баскетбол, гандбол, футбол) со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от грунта (о стенку, скамейку, стол). Из упора лежа отталкивание от грунта с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (рюкзачки весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения с бревном (весом 40-60 % от веса спортсмена): повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания бревна от груди и др. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней, партнеров по команде и т. д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полу-шпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, бревнами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Основы скалолазания**

Техника передвижения по скалам, снегу и фирну, по льду, травянистым склонам и осыпям на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 и 4 спортсмена на скальной и ледовой дистанции (видеоматериалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном и ледовом участках. Виды микрорельефа на скальном и ледовом участках и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических и тактических приемов на отдельных ее участках.

**Практические занятия в помещении**. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек). Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Специальное снаряжение для работы на ледовых дистанциях.

**Практические занятия на местности**. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной и ледовой дистанций. Предстартовая подготовка спортсмена к работе на ледовой дистанции. Специальные подготовительные приемы и упражнения для работы на ледовых дистанциях. Прохождение вертикальных и отрицательных скальных и ледовых участков. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Короткая техническая - скальная (ледовая) 'дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 40-50 м; крутизна 50-60°; более 30 % подъема с неудобными зацепками, опорами на трении, стенки - 3-5 м, наклон 60-70°, неудобные полки в пунктах страховки). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при страховке по приему и выпуску, постановка на страховку, самостраховку).

**5.3. Инструкторская практика**

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

**5.4. Спортивные походы (пешеходный, горный и лыжный туризм)**

**Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах**

Разработка плана подготовки горно-пешеходного похода. Выбор района туристского путешествия в горах. Определение нитки горно-пешеходного маршрута путешествия. Цели и задачи комплексного туристского путешествия. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов на проведение похода. Комплектование туристской группы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Расчет категорийности горно-пешеходного туристского маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов. Количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий. Локальные препятствия, перевалы. Протяженность, переправы, вершины, траверсы, каньоны. Автономность группы. Географический показатель. Коэффициент перепада высот.

**Практические занятия в помещении**. Изучение нитки горно-пешеходного маршрута путешествия (наличие и характер препятствий, определение способов их преодоления). Составление расчета категорийности маршрута. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и харак­терные типы погод на маршруте в разных высотных поясах. Комплектование туристской группы снаряжением, оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

**Практические занятия на местности**. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

**5.5. Система контроля и зачетные требования.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

**Практические занятия в помещении.** Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому мно­гоборью.

**Практические занятия на местности**. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

**Зачетные мероприятия**

**Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в квалификационных, зачетных соревнованиях по видам туристского многоборья, в соревнованиях областного, регионального, межрегионального и всероссийского (международного) масштаба среди учащихся и молодежи.

**Зачетная экспедиция (категорийный поход)**

Горно-пешеходный поход 2-й категории сложности в горном районе или многодневная комплексная краеведческая экспедиция в горный массив с радиальными 3 – 5 дневными выходами.

**6. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
| **Оборудование и снаряжение общетуристского назначения** |
| 1 | Палатка туристская (3-4-местная) | Комплект |
| 2 | Тенты для палаток (верхние, серебрянка) | Комплект |
| 3 | Тенты для палаток (нижние, полиэтилен) | Комплект |
| 4 | Палатка туристская шатровая типа «Зима» (12-15-местная) | 1 шт. |
| 5 | Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка) | 1 шт. |
| 6 | Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен, 4x4 м) | 1 шт. |
| 7 | Палатка туристская типа «Тетра» (или базовая, 4-5-местная, с тентами) | 2 шт. |
| 8 | Палатка туристская походная (2-местная) | 2 шт. |
| 9 | Плита газовая походная, туристская (2-конфорочная) | 2 шт. |
| 10 | Баллоны газовые (5 л) | 4 шт. |
| 11 | Баллоны газовые (12 л) | 2 шт. |
| 12 | Тент для кухни | 1 шт. |
| 13 | Тент для столовой | 1 шт. |
| 14 | Столы складные | Комплект |
| 15 | Скамейки | Комплект |
| 16 | Фляги для питьевой воды (40 л) | 2 шт. |
| 17 | Термос (3 л) | 2 шт. |
| 18 | Пила двуручная (в чехле) | 1 шт. |
| 19 | Пила туристская компактная (струна) | 2 шт. |
| 20 | Топор большой (в чехле) | 2 шт. |
| 21 | Топор малый (в чехле) | 1 шт. |
| 22 | Колышки для палаток | Комплект |
| 23 | Стойки для палаток | Комплект |
| 24 | Таганок костровый | 2 шт. |
| 25 | Трос костровый с регулируемыми крючками | 2 шт. |
| 26 | Рукавицы костровые (брезентовые) | Комплект |
| 27 | Каны (котлы) туристские | 2 комплекта |
| 28 | Аптечка медицинская (в упаковке) | Комплект |
| 29 | Ремонтный набор (в упаковке) | Комплект |
| 30 | Радиостанции портативные | Комплект |
| 31 | Стульчики складные | Комплект |
| 32 | Коврик теплоизоляционный | Комплект |
| 33 | Рукавицы рабочие | Комплект |
| 34 | Фонари сигнально-осветительные | 2-3 шт. |
| 35 | Лопата саперная (в чехле) | 1 шт. |
| 36 | Призмы для ориентирования на местности | Комплект |
| 37 | Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности | Комплект |
| 38 | Накидка от дождя (серебрянка) | Комплект |
| 39 | Накидка от дождя (полиэтиленовая) | Комплект |
| 40 | Костюм спортивный беговой | Комплект |
| 41 | Костюм парадный | Комплект |
| 42 | Костюм ветрозащитный | Комплект |
| 43 | Штормовки брезентовые | Комплект |
| 44 | Номера участников (нагрудные и набедренные) | Комплект |
| 45 | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 46 | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 47 | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, доска разделочная, консервный нож и т. п.) | Комплект |
| 48 | Маршрутные документы (маршрутные листы и книжки) | Комплект |
| 49 | Зеркало (20x20 см) | 1 шт. |
| 50 | Горелка газовая походная | 3 шт. |
| 51 | Баллоны газовые к горелке | Комплект |
| 52 | Спецполотно для носилок | 1 шт. |
| **Специальное снаряжение для горного туризма** |
| 1 | Веревка основная (20 м) | 4 шт. |
| 2 | Веревка основная (30 м) | 10 шт. |
| 3 | Веревка основная (40 м) | 8 шт. |
| 4 | Веревка основная (50 м) | 6 шт. |
| 5 | Веревка основная (60 м) | 6 шт. |
| 6 | Веревка вспомогательная (30 м) | 2 шт. |
| 7 | Веревка вспомогательная (40 м) | 2 шт. |
| 8 | Веревка вспомогательная (50 м) | 2 шт. |
| 9 | Петли прусика (веревка диаметром 6-8 мм) | Комплект |
| 10 | Спецполотно (носилки) | 2 шт. |
| 11 | Система страховочная | Комплект |
| 12 | Карабин туристский (полуавтомат) | Комплект |
| 13 | Карабин туристский (автомат) | Комплект |
| 14 | Альпеншток | Комплект |
| 15 | Репшнуры (2-3 м, веревки диаметром 6-8 мм) | Комплект |
| 16 | Каска защитная | Комплект |
| 17 | Полиспаст | 2 шт. |
| 18 | Зонд лавинный | Комплект |
| 19 | ФСУ (универсальное) | Комплект |
| 20 | ФСУ (для сдвоенной основной веревки) | 4 шт. |
| 21 | Кошки альпинистские | Комплект |
| 22 | Блоки (2-4-кратные) | Комплект |
| 23 | Блок-тормоз | Комплект |
| 24 | Кувалда строительная | 2 шт. |
| 25 | Молоток скальный (альпинистский) | 2 шт. |
| 26 | Крючья ледовые | Комплект |
| 27 | Крючья скальные | Комплект |
| 28 | Жумары | Комплект |
| 29 | Ледобуры | Комплект |
| 30 | Закладные элементы (закладки) | Комплект |
| 31 | Крюк-винт | Комплект |
| 32 | Крюк-ледоруб | Комплект |
| 33 | Акья (для транспортировки пострадавшего) | 1 шт. |
| 34 | Петли из основной веревки (по 3, 5, 8, 10, 15 м) | Комплект |
| 35 | Рюкзаки штурмовые (объемом 40-60 л) | 10 шт. |
| 36 | Экстрактор Абалакова | 2 шт. |
| 37 | Якорный крюк | 3 шт. |
| 38 | Снеговая лопата | Комплект |
| 39 | Пила для снега | 3 шт. |
| 40 | Мешки транспортные | Комплект |
| 41 | Лесенка | 2 шт. |
| **Специальное снаряжение для лыжного туризма** |
| 1 | Лыжи спортивно-беговые | Комплект |
| 2 | Палатка «Зима», оборудованная под печку | 1 шт. |
| 3 | Печка туристская разборная с трубой | 1 шт. |
| 4 | Средство для транспортировки пострадавшего (волокуша разборная) | 2 шт. |
| 5 | Лыжные палки | Комплект |
| 6 | Ботинки лыжные | Комплект |
| 7 | Тросик костровый с регулируемыми крючками | 2 шт. |
| 8 | Куртка парадная, утепленная | Комплект |
| 9 | Планшеты для зимнего ориентирования | Комплект |
| 10 | Лопата снеговая (лавинная) | 4 шт. |
| 11 | Бахилы | Комплект |
| 12 | Крепления лыжные | Комплект |
| 13 | Фонарь сигнальный | 4 шт. |
| 14 | Фонарь газовый с комплектом газовых баллонов | 2 шт. |
| 15 | Фонарь «Летучая мышь» | 1 шт. |
| 16 | Валенки с галошами | Комплект |
| 17 | Тент верхний на палатку «Зима» (полиэтиленовый) | 1 шт. |
| 18 | Лыжи «Лесные» | Комплект |
| 19 | Зонд лавинный | Комплект |
| **Экспедиционное снаряжение для водного туризма** |
| 1 | Байдарка «Таймень-2» | Комплект |
| 2 | Байдарка «Таймень-3» | Комплект |
| 3 | Катамаран (4-местный) | 3 шт. |
| 4 | Гермомешки | Комплект |
| 5 | Фартуки для байдарок | Комплект |
| 6 | Весла байдарочные | Комплект |
| 7 | Жилет спасательный | Комплект |
| 8 | Емкости непотопляемости | Комплект |
| 9 | Вешки для дистанции водных соревнований | Комплект |
| 10 | Свисток сигнальный | 2 шт. |
| 11 | Ремонтный набор для водного туризма | Комплект |
| 12 | Гидрокостюм | Комплект |
| **Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь** |
| 1 | Слайдфильмопроектор «Экран» | 1 шт. |
| 2 | Экран демонстрационный | 1 шт. |
| 3 | Курвиметр | 10 шт. |
| 4 | Секундомер электронный | 4 шт. |
| 5 | Компас жидкостный для ориентирования | Комплект |
| 6 | Рулетка(15-20 м) | 1 шт. |
| 7 | Лента мерная | Комплект |
| 8 | Термометр наружный | 2 шт. |
| 9 | Термометр водный | 2 шт. |
| 10 | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
| 11 | Дальномер простейший | 4 шт. |
| 12 | Школьный атлас - определитель бабочек | 1 шт. |
| 13 | Определитель птиц фауны СССР | 1 шт. |
| 14 | Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств» | 1 шт. |
| 15 | Сачок для насекомых | 1 шт. |
| 16 | Карандаши цветные, чертежные | Комплект |
| 17 | Транспортир | Комплект |
| 18 | Карты топографические учебные | Комплект |
| 19 | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) | Комплект |
| 20 | Условные знаки спортивных карт | Комплект |
| 21 | Условные знаки топографических карт | Комплект |
| 22 | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Комплект |
| 23 | Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы) | 1 шт. |
| 24 | Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности) | 1 шт. |
| 25 | Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание) | 1 шт. |
| 26 | Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм) | 1 шт. |
| 27 | Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм) | 1 шт. |
| 28 | Диафильм «Формы поверхности суши» | 1 шт. |
| 29 | Слайдфильм «Техника лыжного туризма» | 1 шт. |
| 30 | Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки» | 1 шт. |
| 31 | Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста» | 1 шт. |
| 32 | Слайдфильм «Техника пешеходного туризма» | 1 шт. |
| 33 | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | Комплект |
| 34 | Весы напольные | 1 шт. |
| 35 | Видеомагнитофон | 1 шт. |
| 36 | Учебные видеокассеты | Комплект |
| 37 | Тонометр | 2 шт. |
| 38 | Бинокль туристский | 1 шт. |
| 39 | Фотокамера цифровая | 1 шт. |
| 40 | Видеокамера цифровая | 1 шт. |
| 41 | Штативы для фото-, видеоаппаратуры | Комплект |
| 42 | Мячи футбольные | Комплект |
| 43 | Мячи баскетбольные | Комплект |
| 44 | Скакалка | Комплект |
| 45 | Противогазы (респираторы) | Комплект |
| 46 | Стенка для скалолазания | 1 шт. |

**7. Перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак (объемом 100 или 110 л).
2. Спальный мешок (в чехле).
3. Туристские ботинки или обувь (на твердой подошве).
4. Обувь спортивная (шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1—1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие (брезентовые).
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная, сблокированная с 4 карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Каска защитная с амортизатором.
32. Тетради общие (для дневников).
33. Гсрмомешок для личного снаряжения.
34. Сапоги болотные.
35. Бахилы.
36. Кошки.
37. Прусик для самостраховки (стандартный, 3-4 шт.).
38. Петля для самостраховки (из основной веревки, 2 м).
39. Термос (1 или 1,5 л).
40. Накидка от дождя.
41. Туалетные принадлежности.
42. Стельки запасные.
43. Крем от загара.
44. Купальные принадлежности.
45. Полотенце банное.
46. Мочалка.

**8. Перечень информационного обеспечения**

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат,1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. БерманА.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Ганопольскии В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. Захаров ПЛ. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М., ФиС, 1978.
18. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. КострубАА. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.