

Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Принято
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № 3
от « 30 » августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»

Р.В. Попов
Приказ № 30 от «30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Школа безопасности»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель:
педагог дополнительного образования
Носов Вячеслав Евгеньевич

г.Ковров
2022 г.

Оглавление

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность программы	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Адресат программы	8
1.4	Уровневость	8
1.5	Формы обучения и режим занятий	9
1.6	Сроки реализации программы	9
1.7	Планируемые результаты	9
2	Содержание программы	
2.1	Учебный план 1 года обучения	13
2.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	14
2.3	Учебный план 2 года обучения	21
2.4	Содержание учебного плана 2 года обучения	22
2.5	Учебный план 3 года обучения	26
2.6	Содержание учебного плана 1 года обучения	27
2.7	Образовательные и учебные форматы.	32
2.8	Система оценивания	33
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	35
3.1	Материально-техническое обеспечение	35
3.2	Учебно-методическое обеспечение	35
	Список литературы	37

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа «Школа безопасности» является модифицированной дополнительной общеобразовательной программой, имеет **социально-гуманитарную** направленность и предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования.

В ее основе лежит авторская программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» А.Г. Маслова, учебно-методическое пособие «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей», под редакцией Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова.

Образовательная программа «Школа безопасности» выполняет один из критериев социального заказа, адресованного дополнительному образованию, а именно организует свободное от учебы время школьников, предоставляя им вид досуговой деятельности, отвечающей их потребностям и интересам, не противоречащим законодательству Российской Федерации, осуществляемой в соответствии с новыми образовательными стандартами (ФГОС).

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов и Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Она основана на следующих документах и материалах:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3.
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные

Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Регионального и муниципального уровня:

- Закон Владимирской области от 12.08.2013 года N 86-ОЗ «Об образовании во Владимирской области».

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;

- Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;

- Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»;

Программа не является догматическим документом, она открыта для внесения корректив и дополнений в ходе ее реализации и предусматривается постоянный анализ процесса выполнения ее разделов.

1.1 Актуальность

Жизнь в современных условиях выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация – это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача – формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Вид программы – модифицированный. Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей

Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. – кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России. Отличительной особенностью этой программы является привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников УГО и ЧС г. Коврова. Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением. Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Основные задачи программы заключаются в формировании следующих компетентностей:

- **Познавательная:** овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками по организации спасательных работ в условиях чрезвычайной ситуации, по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию, оказанию первой медицинской помощи, боевому разворачиванию пожарного расчета, действиями в случаях химического заражения.

- **Практическая:** выполнение нормативов на присвоение спортивных разрядов; участие в соревнованиях разного уровня; участие в спортивных походах; умение преодолевать природные препятствия; соблюдение правил и норм безопасности на соревнованиях и в туристских путешествиях.

- **Творческая:** популяризация и пропаганда деятельности Всероссийского движения «Школа безопасности».

программа рассчитана на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к построению учебно-воспитательного процесса. В начале обучения большое внимание уделяется формированию знаний, умений и навыков в разных темах программы с параллельным развитием познавательных интересов, памяти, внимания, воображения. В дальнейшем на базе сформированных

знаний, умений, навыков, приемов деятельности формируются коммуникативные, познавательные, учебные компетентности.

Разработанный, собранный и апробированный в практической деятельности инструментарий (занимательные задачи, кроссворды, ребусы, кодирование, расшифровка информации и многое другое), даёт возможность развивать логику и мышление средствами обучения туризму и краеведению. В этом заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

При составлении программы использовались следующие **принципы**:

- научности: единая система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами воспитания.

Программа построена по принципу «от простого – к сложному». Учитывает современные достижения в области психологии, педагогики, социологии. Интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физику, физкультуру, математику, географию, биологию и др.

Принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет большое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа творческого объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут.

1.2 Цели и задачи программы.

Целью программы является формирование готовности подрастающего поколения к защите Отечества, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях и на дорогах.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- овладение правилами безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий, и во время следования к месту их проведения;
- обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях
- формирование умения работы с различными источниками информации;
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

формирование первоначальных представлений о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;

- формирование умений и навыков работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас);
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- Обучение правилам оказания первой доврачебной помощи;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения материала;
- вовлечение детей в военно-патриотическую работу и поисково-спасательную деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к Родине и готовность её защищать;
- содействие правильному физическому развитию воспитанников, соблюдению правил личной гигиены, укреплению здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни, соблюдению правил дорожного движения;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности
- воспитание у обучающихся добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

Развивающие:

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать творческие и коммуникативные способности;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Родины и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и умение действовать в экстремальных ситуациях.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3 Адресат программы

Данная Программа многопрофильна и предназначена для обучающихся 11-17 лет увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы.

Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям в объединении.

1.4 Уровневость

Согласно основной концепции образования, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**. Именно этот принцип учитывается при разработке и реализации данной программы – всем детям предоставляется возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1 год обучения - "Ознакомительный уровень" – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения - "Базовый уровень"- использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение

специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 год обучения - "Базовый уровень"- формы организации материала обеспечивают доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также углубленное изучение программы и доступ к предпрофессиональным и профессиональным знаниям.

1.5 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения - очная

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования.

Режим занятий:

- 1 год обучения – (4 часа в неделю: 2 занятия по 2 часа);
- 2 год обучения – (6 часов в неделю: 2 занятия по 3 часа);
- 3 год обучения – (9 часов в неделю: 3 занятия по 3 часа);

1.6 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. происходит возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения на каждом году:

- 1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);
- 2 год обучения - 216 часов (6 часов в неделю);
- 3 год обучения – 324 часа (9 часов в неделю).

Всего по программе: 684 часа

1.7 Планируемые результаты

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

Предметные результаты:

На занятиях объединения, в походах, на соревнованиях обучающиеся должны научиться:

- уметь правильно действовать при ЧС различного характера;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
 пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
 преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
 делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
 выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
 фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
 составлять технические описания маршрута;
 вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
 техническому и тактическому мастерству участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

Метапредметные:

Должно быть сформировано, развито:

умение работать с различными источниками информации;
 жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
 творческая и исполнительская активность обучающихся;
 интерес к познавательной деятельности;
 умение самовыражаться и самоутверждаться;
 творческие и коммуникативные способности;
 разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.
 умение соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, согласованно работать в группе;
 иметь основы технологической и экологической культуры;

Личностные:

содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
 формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности;
 добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
 формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки;

готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;

сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны:

- знать чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера;

- уметь действовать при различных чрезвычайных ситуациях;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь в различных ситуациях.

- уметь надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;

- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по веревке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- знать правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением,

- уметь разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;

- комплектовать походную аптечку;

- знать основы гигиены и закаливания;

- знать правила безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:

- владеть методикой преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, технике и тактике командной работы на этапах соревнований «Школа безопасности», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;

- уметь планировать маршрут 2 – 3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного ориентирования, навыками движения

по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при поисково-спасательных работах и работах на акватории.

По окончании 3 года обучения обучающиеся должны:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах соревнований «Школа безопасности»;
- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, владеть навыками организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов;
- владеть техническими и тактическими приемами спортивного ориентирования;
- уметь обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

2.Содержание программы

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

2.1 Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	17	9	8	
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение, опрос
1.2	Пожарная безопасность.	2	1	1	Опрос
1.3	Безопасность на дорогах	2	1	1	Опрос
1.4	Безопасность в быту.	2	1	1	Опрос
1.5	Безопасность на водоемах	2	1	1	Опрос
1.6	Экология и безопасность.	2	1	1	Опрос
1.7	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия	2	1	1	Опрос
1.8	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	2	1	1	Опрос
1.9	Военные угрозы национальной безопасности России.	2	1	1	Опрос
2	Основы туристской подготовки.	53	11	42	
2.1	. Спортивный туризм – цели, задачи, структура.	1	1		Опрос
2.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	1	1	Опрос
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Практические задания
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	Практические задания
2.5	Питание в туристском походе	4	1	3	Практические задания
2.6	Туристские должности в группе	4	1	3	Практические задания
2.7	Правила движения в походе	4	1	3	Практические задания
2.8	Техника преодоления препятствий	20	3	17	Соревнования
2.9	Туристские слеты и соревнования	10	1	9	Соревнования
3.	Топография и ориентирование	30	10	20	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Практические задания
3.2	Условные знаки	6	2	4	Практические

					задания
3.3	Компас, работа с компасом, определение азимута	4	2	2	Практические задания
3.4	Спортивное ориентирование	12	2	10	Соревнования
3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	Практические задания
4	Здоровый образ жизни	10	10		
4.1	Здоровье как основная ценность человека	4	4		Опрос
4.2	Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовная и социальная сущность..	4	4		Опрос
4.3	Психологическая уравновешенность	1	1		Опрос
4.4	Стресс и его влияние на человека	1	1		Опрос
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	6	4	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в походах и на соревнованиях	2	2		Опрос
5.2	Приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Практические задания
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	Практические задания
6.	Общая и специальная физическая подготовка	24		24	
6.3	Общая физическая подготовка	12		12	Выполнение нормативов
6.4	Специальная физическая подготовка	12		12	Выполнение нормативов
	Итого за период обучения	144	46	98	

2.2.Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

- 1.1 Введение. Инструктаж по технике безопасности.
- 1.2 Пожарная безопасность.
- 1.3 Безопасность на дорогах.
- 1.4 Безопасность в быту.
- 1.5 Безопасность на водоемах.
- 1.6 Экология и безопасность.
- 1.7 Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.
- 1.8 Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия
- 1.9 Военные угрозы национальной безопасности России.

1. Основы туристской подготовки.

2.1 Туристские путешествия, история развития туризма. Понятие о туризме. Туризм и путешествия. Формы, виды и направления туризма. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития,

оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Понятие о спортивном туризме. Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, автото туризм. Характеристика каждого вида. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2.2. 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 поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника отставшего от группы.

Практические занятия. Отработка техники передвижения группы в различных условиях (по дорогам, лесным тропам, по лесу, в темное время суток). Посадка и высадка в общественном транспорте. Преодоление естественных препятствий: склонов и подъемов. Использование альпенштока на склонах.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного и многодневного похода, требования к нему. 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 набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное туристское снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Установка и упаковка палаток. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию 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 палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, виды растопки. Работы с топором, пилой при заготовке дров, правила техники безопасности. 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.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров, приемы работы с топором, ножовкой, пилой. Разжигание костра.

2.5. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, раскладки, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Технология и правила приготовления пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

2.6. 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 микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), 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).

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

2.7. 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.

2.8. Техника преодоления препятствий.

Возможные препятствия в пешеходном походе (завалы, густой лес, овраги, крутые склоны, ручьи, реки, болота). Способы их преодоления и меры безопасности. Использование веревок для подъема и спуска по крутым склонам и организации перил. Организация страховки и само страховки. Технические приемы работы с веревками, правила организации страховки и само страховки.

Возможные препятствия в лыжном походе (глубокий снег, завалы, склоны). Способы их преодоления. Тропление лыжни.

Практические занятия в помещении. Вязка узлов, применяемых в туризме, бухтование и маркировка веревок.

Практические занятия на местности. Движение по склонам. Действия при потере равновесия и падении. Приёмы страховки и само страховки на склонах с использованием веревок. Преодоление ручьёв и небольших рек различными способами, организация страховки. Переправа по бревну с наведением веревочных перил. Навесная переправа.

Преодоление препятствий в лыжных походах. Спуски по склонам. Правильная стойка. Приёмы торможения и остановки. Подъём по склонам. Подъём обычным шагом, “ёлочкой”, “лесенкой”, “серпантином”.

2.9. Туристские слеты и соревнования. Цели и задачи туристских слетов и соревнований. Слеты и соревнования по видам туризма. Положение о слете и соревнованиях, условия 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 туристических соревнованиях на дистанциях I-II класса в качестве участников.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Различные специальные виды карт, возможности и особенности их применения их в походах. Спортивные карты. Назначение спортивной карты. Сходные и отличительные особенности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Построение плана местности.

3.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы

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

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

3.3. Компас, работа с компасом, определение азимута. Компас, его назначение и устройство. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения и приемы работы с компасом. Понятие азимута. Определение азимута на карте и на местности. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на карте. Упражнения на определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

3.4. Спортивное ориентирование. Условия и правила соревнований по спортивному ориентированию. Особенности спортивных карт. Виды и дистанции соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Отработка приёмов работы с картой и компасом. Движение по «нитке». Определение азимута, движение по азимуту. Определение точки своего стояния. Выбор наиболее оптимального пути движения. Тренировки по спортивному ориентированию. Соревнования по спортивному ориентированию.

3.5. 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. 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.

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, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

4. Здоровый образ жизни.

4.1. Здоровье как основная ценность человека. Особенности индивидуального здоровья его духовную, физическую и социальную составляющие.

4.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовная и социальная сущность Анализировать собственные поступки и их влияние на личное благополучие.

Формулировать правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек.

4.3 Психологическая уравновешенность. Психологическая уравновешенность, ее значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности.

4.4 Стресс и его влияние на человека. Стресс. Общие понятия и определения стресса. Стресс и стадии развития общего адаптационного синдрома. Влияния стресса на состояние здоровья человека.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в походах и на соревнованиях. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. 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, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Наиболее распространенные заболевания и травмы в походах и на соревнованиях, способы их профилактики и меры по предотвращению

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. Практическое освоение приемов закаливания: ходьба босиком, купание, обтирание снегом и т.п.

5.2. Приемы оказания первой доврачебной помощи. Заболевания и травмы в походе. 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.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. Практическое освоение приемов оказания первой медицинской помощи (наложение шин и повязок, искусственное дыхание, массаж сердца).

5.3. 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.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Строение и функции организма человека и влияние 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.

Практические занятия. Измерение пульса. Изменение пульса под действием физической нагрузки. Упражнения-тесты.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост, 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.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля во врачебно-физкультурном диспансере.

6.3. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.4. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. 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. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Лыжная подготовка.

2.3 Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п,	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	51	21	30	
1.1	Введение. Инструктаж по Т Б.	3	3		Опрос
1.2	Разработка и построение маршрута похода	6	3	3	Практическое задание
1.3	Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма	6	3	3	Практическое задание
1.4	Организация туристского быта	9	3	6	Практическое задание
1.5	Ориентирование в походе	12	3	9	Практическое задание
1.6	Подготовка и организация туристского похода или соревнований	12	3	9	Практическое задание
1.7	Подведение итогов путешествия или соревнований	3	3		Практическое задание
2.	Пожарно-техническое вооружение	24	3	21	
2.1	Боевое развёртывание	15	3	12	Практическое задание
2.2	Тушение огнетушителем	9	3	6	Практическое задание
3.	Туристские слеты и соревнования	36	6	30	
3.1	Организация слетов и соревнований	9	3	6	Практическое задание
3.2	Этапы туристских соревнований	15	3	12	Соревнования
3.3	Участие в соревнованиях	12		12	Соревнования
4.	Краеведение	9	3	6	
4.1	История и культура края	9	3	6	
5.	Первая помощь, приёмы транспортировки	30	6	24	
5.1	Основы гигиены	6	3	3	Опрос
5.2	Первая доврачебная помощь	9	3	6	Практическое задание
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	15		15	Практическое задание
6.	Общая и специальная физическая подготовка	36	3	33	
6.1	Строение и функции организма человека и влияния физических упражнений	3	3	3	Опрос
6.2	Общая физическая подготовка	15		15	Выполнение нормативов
6.3	Специальная физическая	18		18	Выполнение

	подготовка				нормативов
7.	Поисково-спасательные работы	30	8	22	
7.1	Психология группы	6	3	3	Опрос
7.2	Спасательные работы в природной среде	6		6	Практическое задание
7.3	Поиск пострадавшего	6		6	Практическое задание
7.4	Эвакуация пострадавшего	6		6	Практическое задание
7.5	Знаки международной аварийной сигнализации	6	3	3	Практическое задание
	Итого за период обучения	216	38	178	

2.4 Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1 Введение. Задачи второго года обучения. Кто такие туристы-проводники. Необходимые знания умения и навыки туриста-проводника. Качества характера. Ознакомление с планами работы объединения и клуба в учебном году. Составление плана работы на ближайший период.

1.2. Разработка и построение маршрута похода. Требования, предъявляемые к маршруту похода или экспедиции. Спортивное и краеведческое содержание похода. Источники получения данных о районе путешествия и особенностях маршрута. Запасной и аварийные варианты маршрута. Меры безопасности и предупреждения аварийной ситуации в походе. Маршрутная документация.

Практические занятия. Составление и проработка маршрутов тренировочных походов.

1.3. Снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Требования к туристскому снаряжению. Личное, групповое и специальное снаряжение, перечень основных предметов и их характеристики. Обзор современного снаряжения и материалов. Состав ремонтного набора.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения. Установка креплений, подготовка и ремонт лыж Установка палаток, тентов.

1.4. Организация туристского быта. Требования к месту бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке, распределение обязанностей. Типы костров. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви. Питание в походе. Обязанности дежурных. Правила поведения на привалах и биваках. Меры предосторожности при работе с топором и пилой, противопожарные меры.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Освоение приемов работы с костровым оборудованием.

Приготовление пищи в полевых условиях. Организация бивака в экстремальных условиях, с использованием природных материалов.

1.5. Ориентирование в походе. Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Разведка сложных участков маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Обязанности ведущего и замыкающего. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Планирование тактики прохождения контрольного туристского маршрута.

1.6. Подготовка и организация туристского похода или соревнований. Основные этапы подготовки туристского мероприятия: постановка цели, постановка задач, планирование подготовительных работ, распределение обязанностей. Информационная, материальная и кадровая стороны подготовки. Комплектование группы, организация совместной подготовки.

Практические занятия. Подготовка к туристским походам, сборам, соревнованиям.

1.7. Подведение итогов путешествия или соревнований.
Практические занятия. “Точка” - устное подведение итогов похода и определение его результатов. Оформление необходимых отчетов и материалов. Просушка, ремонт и сдача снаряжения.

2. Пожарно-техническое вооружение.

2.1. Боевое развёртывание. Показ пожарно-технического вооружения. Одежда, снаряжение и обувь участников. Техника и тактика при выполнении этапов с использованием ПТВ. Этапы боевого развёртывания, тактика прохождения этапов.

Практические занятия. Одевание боевой одежды. Преодоление забора. Соединение рукавной линии, присоединение разветвления. Преодоление бревна. Передача эстафеты (ствола) в зоне передачи.

2.2. Тушение огнетушителем. Виды огнетушителей и способы их применения.

Практические занятия. Тренировки по тушению огнетушителем различных возгораний. Тушение горящего противня, манекена.

3. Туристские слеты и соревнования.

3.1 Организация туристских слетов и соревнований. Цели и задачи туристских слетов и соревнований. Соревнования как форма проверки определенных умений и навыков туристов, их физической, технической и тактической подготовки. Соревнования по видам туризма, соревнования по поисково-спасательным работам. Система оценки и судейства на соревнованиях. Система штрафных баллов. Положение о соревнованиях – основной документ о проведении соревнований, его разделы.

Практические занятия. Участие в подготовке клубных соревнований, массовых соревнований и турэстафет для школ. Работа судьями на этапах помощниками в службе установки дистанции, комендантской службе.

3.2. Этапы туристских соревнований. Основные этапы соревнований по технике пешеходного и горного туризма: переправа по бревну, навесная переправа, спуск спортивным способом, подъем с использованием вертикальных перил, транспортировка пострадавшего и др., техника их преодоления. Требования к организации страховке и правила безопасности.

Основные этапы соревнований по технике лыжного туризма: спуски и подъемы на лыжах по склонам, переправа по бревну, подъем по склону с использованием вертикальных перил и др., техника их преодоления. Меры безопасности.

Практические занятия. Отработка техники преодоления этапов, технических приемов, приемов страховки и само страховки.

3.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по технике пешеходного, горного, лыжного туризма городского, районного, областного ранга.

4. Краеведение

4.1. История и культура края. Знакомство с историей, археологией, архитектурой, искусством родного края. Традиции и обычаи, фольклор. Народное творчество края. Топонимика населенных пунктов и водоемов.

Практические занятия. Сбор материалов по истории и культуре родного края. Экскурсии. Изучение местных традиций. Викторины. Фотографирование, зарисовки. Фиксация наблюдений. Охрана природы.

5. Первая доврачебная помощь. Приёмы транспортировки.

5.1. Профилактика заболеваний. Личная гигиена туриста. Значение водных процедур. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Фиточаи и народные средства для профилактики простудных заболеваний и укрепления организма.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Закаливание. Разучивание комплексов упражнений на расслабление и на активизацию организма. Сбор и использование лекарственных растений.

5.2. Первая доврачебная помощь. Наиболее распространенные заболевания и травмы в туристских походах. Обработка ран. Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Практические занятия. Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи.

5.3. Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Транспортировка пострадавшего в лыжном походе.

Практические занятия. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок, волокуш.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Органы и системы. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности человека, совершенствование двигательных качеств человека, органов дыхания и кровообращения. Самоконтроль в походах и на тренировках.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Тесты физических параметров систем организма.

6.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, гимнастические упражнения, спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

6.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения с отягощением, бег по пересеченной местности, развитие силы рук и цепкости. Лыжная подготовка.

7. Поисково-спасательные работы.

7.1. Психология группы. Уровни организации группы. Ролевая структура группы. Различные типы отношений между членами группы. Межличностные и социально-ролевые отношения. Лидер группы. Качества лидера. Стили руководства - диктаторский и демократический.

Практические занятия. Игры и упражнения на развитие взаимодействия в группе, межличностных отношений.

7.2. Спасательные работы. Виды спасательных работ. Оборудование необходимое для проведения спасательных работ.

Практические занятия. Спасательные работы на акватории. ПСР в природной среде. Выполнение этапов с пострадавшим.

7.3. Поиск пострадавшего. Способы и приёмы поиска пострадавшего. GPS навигатор и использование его для поиска пострадавшего.

Практические занятия. Поиск чёрного ящика. Поиск пострадавшего по координатам GPS-навигатора. Поиск по линиям на карте по заданным азимутам.

7.4. Эвакуация пострадавшего. Правила страховки спасателя и пострадавшего. Необходимое оборудование применяемое для эвакуации.

Практические занятия. Эвакуация пострадавшего с крыши здания, со стены здания. Подъём пострадавшего из колодца.

7.5. Знаки аварийной сигнализации. Изучение знаков международной аварийной сигнализации.

Практические занятия. Варианты выкладывания знаков. Выкладывание знаков на местности.

2.5 Учебный план 3-го года обучения.

№ п/п,	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка.	162	21	141	
1.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	Практическое задание
1.2	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	12		12	Практическое задание
1.3	Тактика и техника преодоления препятствий в пешеходном туризме	24	3	21	Практическое задание
1.4	Тактика и техника преодоления препятствий в горном туризме	24	3	21	Практическое задание
1.5	Тактика и техника преодоления препятствий в лыжном туризме	24	3	21	Практическое задание
1.6	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях. Организация поисково-спасательных работ	21	3	18	Практическое задание
1.7	Туристские слеты и соревнования	12		15	Соревнования
1.8	Ориентирование в сложных условиях	12	3	9	Практическое задание
1.9	Спортивное ориентирование	21	3	18	Соревнования
2.	Инструкторская подготовка	54	18	36	
2.1	Туризм как общественное явление. Формы и функции туризма	6	3	3	Опрос
2.2	Инструкторская работа в туризме.	6	3	3	Опрос
2.3	Основы педагогических знаний.	6	6		Опрос
2.4	Психологические аспекты инструкторской работы	12	3	9	Опрос
2.5	Подготовка младшего инструктора к занятиям	9	3	6	Практическое задание
2.6	Проведение занятий и массовых туристских мероприятий	15		15	Практическое задание
3.	Эвакуация и транспортировка пострадавшего	30	6	24	
3.1	Эвакуация пострадавшего	9	3	6	Практическое задание
3.2	Транспортировка на носилках	9	3	6	Практическое задание
3.3	Транспортировка на несущем	12		12	Практическое задание
4.	Общая и специальная физическая подготовка	78	3	75	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль	6	3	3	Практическое задание

4.2	Общая физическая подготовка	36		16	Выполнение нормативов
4.3	Специальная физическая подготовка	36		16	Выполнение нормативов
	Итого за период обучения	324	48	276	

2.6 Содержание учебного плана 3-го года обучения.

1. Туристская подготовка.

1.1. Организация тур быта. Привалы и ночлеги.

Особенности организации тур. быта, привалов, ночлегов в зависимости от времени года, района путешествия, метеоусловий. Организация туристской бани. Организация быта в тур. лагере, на слете, соревнованиях. Культура туристского лагеря. Изготовление укрытий и жилищ из подручных и природных материалов. Организация «таежных» костров без пилы и топора. Строительство укрытий из снега (хижина Иглу, снежная пещера, берлога)

Практические занятия. Оборудование стоянок и туристских биваков. Изготовление укрытий из подручных и природных материалов. Строительство снежной хижины Иглу и других убежищ из снега. Строительство туристской бани.

1.2. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям.

Практические занятия. Определение цели и задач похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрутов. Изучение района похода. Составление плана подготовки путешествия в соответствии с должностными обязанностями членов группы. Составление сметы, подготовка маршрутной документации. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

1.3. Тактика и техника преодоления препятствий в пешеходном туризме. Препятствия в пешеходном туризме их классификация, характеристики. Меры безопасности при преодолении препятствий. Тактика преодоления препятствий группой, распределение функций и обязанностей. Технические приемы преодоления препятствий, организации страховки и самостраховки.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий (переправа по бревну, навесная переправа, подъем и спуск по склону с организацией страховки). Выработка тактики прохождения. Отработка группового взаимодействия.

1.4. Тактика и техника преодоления препятствий в горном туризме. Препятствия в горном туризме их классификация, характеристики. Меры безопасности при преодолении препятствий, работе на скалах, при проведении тренировок. Тактика преодоления препятствий группой, распределение функций и обязанностей. Технические приемы преодоления

препятствий, организации страховки и самостраховки, требования к страхующему.

Практические занятия. Отработка техники работы на скалах (свободное лазание, спуск способом Дюльфера), отработка приемов страховки. Передвижение по снежным и ледовым склонам с самостраховкой ледорубом. Приемы работы с ледорубом. Выработка тактики прохождения. Отработка группового взаимодействия.

1.5. Тактика и техника преодоления препятствий в лыжном туризме. Препятствия в лыжном туризме их классификация, характеристики. Меры безопасности при преодолении препятствий, спусках по склонам и при проведении тренировок. Тактика преодоления препятствий группой, распределение функций и обязанностей. Технические приемы преодоления препятствий, техника спусков и поворотов, организации страховки и самостраховки.

Практические занятия. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах по склонам различной крутизны и сложности. Отработка способов торможения, остановки, самозадержания на склоне. Выработка тактики прохождения. Отработка группового взаимодействия.

1.6. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях. Организация поисково-спасательных работ. Наиболее распространенные аварийные и экстремальные ситуации в туристских походах: травма участника, потеря участника, потеря снаряжения, сложные метеоусловия и др. Моральная готовность к действиям в экстремальных ситуациях. Правило: «предвидеть, по возможности избегать, при необходимости действовать. Алгоритм поведения: оценить сложность ситуации, собственные ресурсы и возможности, выработка плана действия, его реализация. Поведение участника, отставшего от группы.

Практические занятия. Решение тактических задач действия в экстремальных ситуациях. Моделирование ситуации «потерявшийся участник». Участие в соревнованиях по Поисково-спасательным работам.

1.7. Туристские слеты и соревнования. Практические занятия. Участие в туристских слетах и соревнованиях по пешеходному, горному, лыжному туризму, по ПСР.

1.8. Ориентирование в сложных условиях. Характеристика местности по рельефу. Изучение маршрута. Разведка, маркировка пути движения. Действия проводника в случае потери ориентировки. Особенности ориентирования в ночное время.

Практические занятия. Работа с картами, определение способов привязки. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

1.9. Спортивное ориентирование. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические и технические приемы спортивного ориентирования. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Тренировки по спортивному ориентированию Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.1. Туризм как общественное явление. Формы и функции туризма. Роль туризма в обществе, его социальное значение. Функции туризма: рекреационная (восстановление жизненных сил человека физических, эмоциональных, снятие психо-физического напряжения); социально-гуманитарные (воспитательная, образовательная, оздоровительная, спортивная, культурная); экономическая (крупная отрасль экономики). Формы туризма: организованный и самодеятельный; активные формы туризма, спортивный, приключенческий и экстремальный туризм; школьный туризм, - их особенности и ведущие цели. Структура организации туристской деятельности.

Практические занятия. Посещение международной туристской выставки, знакомство с работой тур. фирм и организаций.

2.2. Инструкторская работа в туризме. Инструктор по туризму – его функции, права и обязанности. Квалификационные требования к инструктору по туризму, необходимые знания, умения, навыки, качества характера. Формы работы инструктора по туризму: проведение учебных занятий, организация и проведение массовых походов, соревнований, экскурсий, пропаганда туризма и активного отдыха.

Практические занятия. Определение направлений и форм инструкторской работы обучающихся в объединении, составление плана мероприятий по стажировке младших инструкторов.

2.3. Основы педагогических знаний.

Введение в педагогику. Педагогика, как наука о воспитании человека. Основные педагогические категории – образование, обучение, воспитание, развитие, их взаимосвязь и различия. Цель обучения - дать знания, развить и закрепить умения и навыки. Системность и логическая последовательность обучения. Постепенный переход от простого к более сложному материалу. Неразрывность и взаимодополняемость теории и практики. Доступность обучения по глубине и объёму. Наглядность обучения.

Коллективизм и индивидуальный подход в обучении. Формы и методы учебной работы. Виды теоретических занятий - рассказ, объяснение, лекция, беседа, семинар. Практические занятия - ролевые игры, тренировки. Контроль усвоения материала, формы и методы контроля. Роль эмоционального настроения, его создание и поддержание на занятиях, в походе.

Воспитательная работа инструктора. Воспитание - процесс формирования личности, раскрытие и закрепление положительных качеств. Потребностно-мотивационная сфера - ядро личности. Основные принципы воспитания: воспитание в процессе обучения; в коллективе и через коллектив; индивидуальный подход; сочетание требовательности с уважением личного достоинства; опора на положительные качества личности и коллектива; личный пример. Проблемы самовоспитания.

2.4. Психологические аспекты инструкторской работы.

Психология личности. Психологическая структура личности. Основные потребности личности, их развитие и мотивация. Понятие поисковой активности.

Межличностные отношения. Закономерности общения. Личностные конфликты, их развитие и способы разрешения. Закономерности группового развития. Условия существования группы. Эффективность групповой деятельности. Этапы развития группы. Лидер, его свойства, стили руководства группой.

Практические занятия. Психологические игры и тренинги межличностного и группового общения, разрешения конфликтных ситуаций. Тренинги по развитию лидерских качеств.

2.5. Подготовка младшего инструктора к занятиям. Последовательность личной подготовки к занятиям: определение цели, задач, материала и способа его подачи. Определение учебных вопросов, их содержания и объёма, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий. Составление плана-конспекта занятия.

Особенности практических занятий в полевых условиях. Выбор места занятий, меры предосторожности и безопасности.

Практические занятия. Составление планов-конспектов занятий, их рецензирование и разбор. Проведение занятий в помещении и на местности и разбор их качества.

2.6. Проведение занятий и массовых туристских мероприятий.
Практические занятия. Проведение обучающимися теоретических и практических занятий в учебных группах туристских объединений, проведение массовых походов для школьных классов и других коллективов. Организация массовых агитационных, оздоровительных походов и соревнований.

3. Эвакуация и транспортировка пострадавшего.

3.1. Эвакуация пострадавшего. Приёмы и способы эвакуации пострадавшего.

Практические занятия. Подъём пострадавшего из колодца. Эвакуация пострадавшего со стены и крыши здания. Страховка спасателя и пострадавшего.

3.2. Транспортировка пострадавшего на носилках. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по навесной переправе.

Практические занятия. Изготовление носилок из подручных средств. Изготовление носилок из заготовленных жердей и полотна. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности. Транспортировка по навесной переправе.

3.3. Транспортировка пострадавшего на несущем. Виды транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Транспортировка пострадавшего по бревну на несущем. Спуск и подъём пострадавшего по склону на несущем.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль. Самоконтроль. Формы и методы самоконтроля самочувствия и нормальной работоспособности организма. Значение точного и своевременного самоконтроля как предотвращение заболеваний и травм.

Практические занятия. Освоение приемов самодиагностики (пульс и его восстановление, эмоциональное самочувствие и др.). Прохождение врачебного контроля во врачебно-физкультурном диспансере.

4.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, гимнастические упражнения, спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения с отягощением, бег по пересеченной местности, развитие силы рук и цепкости. Лыжная подготовка. Занятия на скальных полигонах (естественных и искусственных). Упражнения на пристежку и отстежку к навесной переправе. Транспортировка пострадавшего.

2.7 Образовательные и учебные форматы.

В процессе обучения используются методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- наглядный;
- игровой;
- метод проблемного изложения;
- практический;
- организация тренировочного и соревновательного процесса.

Из словесных методов используется рассказ, беседа, работа с книгой, лекция, инструктаж, дискуссия. Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами.

Из наглядных методов используются иллюстрации, демонстрации, наблюдение (просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт).

Широко используются практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов, походов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, опросы, тестирование, наблюдение.

В первые недели работы объединения проводится собрание родителей, на котором подробно рассказывается о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о необходимом для занятий снаряжении и т. д.

В начале первого и второго полугодий учебного года проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте.

Занятия объединения носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, новейших методик. На занятиях воспитывается умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. План занятий строится так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель. Темы для занятий подобраны в зависимости от общей цели объединения. Содержание занятий постоянно усложняется. Особое внимание уделяется вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

При обучении применяются следующие **технологии**:

Педагогические технологии(развивающее обучение; разноуровневое обучение; коллективная система обучения; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);

- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

2.8 Система оценивания

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

1. На первых занятиях проводится входная диагностика (для 1 года обучения), также в виде выполнения практических заданий (для 2 и 3 года обучения). С помощью входной диагностики определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению в группах 1 года обучения и уровень остаточных знаний и умений в группах 2 и 3 года обучения.

Входная диагностика так же проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

2. Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений.

3. Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях, сборах, полевых лагерях.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:
самостоятельность выполнения заданий,
осмысленность действий,
разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.

Критерии оценки знаний:

Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

Выше среднего уровень – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

Средний уровень - усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно.

Ниже среднего уровень - имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и

обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу без контроля педагога, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

Уровень низкий – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

Критерии оценки умений и навыков:

Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Уровень выше среднего - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно)

Средний уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения в применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

Ниже среднего уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

Низкий уровень - отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график (Приложение № 1)

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для полноценной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый туристический инвентарь (рюкзак, палатка, тенты, костровые принадлежности, спальные мешки, коврики, верёвки, обвязки, карабины, специальные страхующие устройства) на каждую учебную группу;
- базовый спортивный инвентарь (компасы, лыжи, палки, крепления, ботинки, столики, роллеры, призмы, компостеры, форма и обувь для тренировок и соревнований по спортивному ориентированию и туризму);
- помещение для хранения инвентаря;
- топографические и спортивные карты;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортзал;
- финансирование итоговых походов, сборов, участия команд в соревнованиях.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, подъема его на современный уровень и использования новых образовательных технологий необходимы технические средства: компьютер с печатающим устройством, видеокамера, видеомаягнитофон, телевизор, диктофон.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

Основной образовательной целью программы является овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками, необходимыми для туристско-краеведческой деятельности.

Учебные занятия, проводимые в рамках программы можно разделить на две категории: теоретические и практические. Последние, в свою очередь могут проводиться в помещении и на местности. Теоретические занятия занимают около 20% от общего объема учебного времени, на практические занятия в помещении отводится так же около 20%, большую же часть составляют практические занятия на местности, что оправдано спецификой данного вида деятельности, которую осваивают обучающиеся.

Теоретические занятия проходят в форме лекций, бесед. Самостоятельного поиска обучающимися ответов на поставленные вопросы с использованием учебной литературы. Цель данной формы занятий – дать обучающимся общие представления и раскрыть теоретические основы отдельных элементов туристской деятельности.

Практические занятия в помещении проходят в форме выполнения упражнений, творческих задач, решения проблемных ситуаций, конкурсов, диспутов, семинаров, ролевых игр и тренингов. Их целью является развитие способности обучающихся применять теоретические знания на практике, приобретение умений, развитие необходимых личностных качеств.

Практические занятия на местности дают возможность практического использования в реальной обстановке полученных первичных умений и развития на их основе необходимых навыков. К этим занятиям относятся:

тренировки – практическое освоение одного или нескольких профессиональных навыков и технических приёмов, путем упражнений в их применении;

учебно-тренировочные походы – являются формой комплексного использования и совершенствования туристских навыков и личностных качеств, наиболее полно и наглядно показывают картину усвоения обучающимися учебного материала и способности к его использованию.

соревнования – строятся на основе моделирования определенных походных ситуаций, требующих применения тех или иных навыков. Являются отличной формой контроля, обладают высокой эмоциональной привлекательностью;

В учебно-воспитательном процессе используются индивидуальные и групповые формы работы. Эффективна работа в мини-группах 3-4 человека, что позволяет сочетать в себе и глубокий индивидуальный подход к обучающимся и одновременно соотнесение своих действий с действиями товарищей, что способствует развитию качеств внимательности, взаимопомощи, культуры общения. Формирование групп происходит на временной основе, с целью укрепления межличностных связей в учебной группе и предотвращения дробления на постоянные компании с ярко выраженными личностными симпатиями.

Формой учебной работы, значительно повышающей воспитательную эффективность и развивающую осмысленный подход к обучению является проведение «точек» - коллективного подведения итогов прошедшего мероприятия (похода, соревнований, экскурсии), где каждый вовлекается в процесс анализа прошедшего события, выявление причин успехов и неудач, определение своей роли в его реализации.

Список литературы.

Для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1992.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков - М., 1997.
7. Леви В.Л. Искусство быть собой - М.: Знание, 1984.
8. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы – М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2000.
10. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. М: 2003.
11. Программно-методические материалы. ОБЖ – 1 – 11 класс./ Мишин Б.И. – М., 2001
12. Попчиковский Ю.В. Организация и проведение туристских походов – М.: Профиздат, 1987.
13. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. М., 1995.
15. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение, 1982.
16. Юркина Л.М. Психологическая подготовка туристов-школьников – М., 1996.

Для обучающихся.

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2001
2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Черных В.А. Твой скаутский путь – М.: Вокруг света, 1996.
4. Энциклопедия Туриста, под ред. Е.И.Тамм – М.: Научное издательство Большая Российская Энциклопедия, 1993.

Для родителей.

1. Минделевич С.В. Пора в поход - М.: Молодая гвардия, 1985.
2. Столяренко Н.Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Феникс, 1997.
3. Козлов Н.И. Практическая психология на каждый день – М.: Новая школа, 1994.

Интернет-ресурсы.

1. Федеральный центр детско-юношеского туризма, краеведения и спорта <https://fcdtk.ru/>
2. Региональный центр детско-юношеского туризма, краеведения и спорта <http://rcdtk.viro33.ru/>
3. Всероссийская библиотека отчётов о спортивных походах. <http://www.tourism.ru/>
4. Федерация спортивного туризма России. <http://www.tssr.ru/>
5. «Скиталец». Сервер для туристов и путешественников. <http://www.skitalets.ru/>
6. Федерация Спортивного и самодеятельного туризма Владимирской области. <http://www.ft33.ru/>
7. Туризм спортивный в Москве и России. <http://tmmoscow.ru/>
8. Геокешинг в России. <http://www.geocaching.su>