

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована
Методическим советом
Протокол
От «03» 09 20 18 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«Станция юных туристов»
Г.С. Клименко
« 05 » 09 20 18 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный инструкторы туризма»
туристско–краеведческой направленности**

для детей 10 - 14 лет
срок реализации: 3 года

Составитель:
Огнёв В.В., педагог
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» является адаптированной. Основана на Программе, подготовленной как типовая Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, автора Маслова А.Г. (2005г.). Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Дополнительная образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Программа предназначена для образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Юные инструкторы туризма».

Актуальность: Туризм - активный здоровый отдых, во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Новизна: Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый учебный материал. Первый ориентирован на формирование определенного объема знаний по туризму и краеведению. Второй направлен на развитие туристических умений и навыков. Третий способствует раскрытию индивидуальных способностей учащихся, их волевых качеств. Четвертый позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и способствует разностороннему развитию личности учащегося. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе; развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма.

Цели:

- Формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков.
- Создание условий для развития детей, воспитание основ культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- обучать основам инструкторской подготовки по организации и проведению занятий, походов и по судейству на соревнованиях и слетах;

- обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, организовать взаимопомощь в группе, добиваться взаимного уважения, требовательности, принципиальности, а также чуткости и отзывчивости в отношениях между детьми;
- развивать самостоятельность учащихся.

Срок реализации программы 3 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Добавлен раздел «Лыжная подготовка», что обосновано природно-климатическими условиями региона и востребованностью учащимися данного вида деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой, с учетом местных, региональных условий и особенностей. Освоив данную программу, обучающиеся приобретут основные знания о своем крае, его историко-культурных достопримечательностях, туристско-краеведческих традициях, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем творческом объединении. Приобретут туристско-краеведческие умения и навыки самостоятельного принятия решений, выполнения требований инструкций, правил в предметной области. Приобретут опыт в подготовке и проведении туристских походов, слетов, соревнований.

Данный учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Количественный состав учащихся в группах:

1 год: 18 человек; 2 год: 15 человек; 3 год: 12 человек.

Занятия проводятся:

1 год: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.); 2 год: 3 раза в неделю по 2 часа; 3 год: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тематический план рассчитан:

Всего часов:

1 год: 144 часов, в том числе теоретических - 42 часа, практических - 102 часов.

2 год: 216 часов, в том числе теоретических - 50 часа, практических - 166 часа.

3 год: 216 часов, в том числе теоретических – 64 часа, практических - 152 часа.

Календарно-тематический план имеет расчет часов и наименование тем на каждое занятие.

В образовательной деятельности используются:

методы: практический, игровой, наглядный.

формы занятий:

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- занятия – самоуправления;
- игра-соревнование;
- игра-эстафета;
- деловая игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- турслет;
- выпускной ринг инструктора;
- эстафета;
- топографическое путешествие.

Основные формы контроля: проведение тест-заданий, викторин, опроса – бесед по темам занятий, наблюдений за правильностью выполнения практических заданий; выполнение практических заданий в контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, поход, соревнование.

Ожидаемый результат

| знать | уметь |
|---|---|
| 1 год обучения | |
| <ul style="list-style-type: none"> - значение туризма, общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; - основы гигиены и первой доврачебной помощи; - основы безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий; - основное туристское, лыжное снаряжение и правила его эксплуатации | <ul style="list-style-type: none"> - составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; - осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; - устанавливать основные типы палаток; - убирать место привалов и биваков; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - читать масштабы карт |
| 2 год обучения | |
| <ul style="list-style-type: none"> - основные туристские узлы, их применение и назначение; - основы топографии; - понятие топографическая карта, масштаб; - основы истории края, города; - местонахождение экскурсионных объектов | <ul style="list-style-type: none"> - распознавать признаки заболеваний и травм; - пользоваться групповой медицинской аптечкой; - читать и расшифровывать основные топографические знаки; - выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки; - участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов; - принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе; - участвовать в акциях по охране памятников |
| 3 год обучения | |
| <ul style="list-style-type: none"> - условия проведения соревнований; - действия участников соревнований; - способы изображения земной поверхности; - масштаб и его виды. | <ul style="list-style-type: none"> - производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; - изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего; - транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; - осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности; - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; - выполнять основные элементы лыжной техники. |

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

| № п/п тем занятий | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|-------------------|---|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма). | 44 | 10 | 34 |
| 1.1. | История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма. | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение, его применение. | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Элементы пешеходного туризма. | 40 | 6 | 34 |
| 2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | 4 | 6 |
| 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. | 2 | 2 | - |
| 2.2. | Походная медицинская аптечка. | 2 | - | 2 |
| 2.3. | Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах). | 2 | 2 | |
| 2.4. | Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. | 2 | - | 2 |
| 2.5. | Изготовление средств, для транспортировки пострадавшего. | 2 | - | 2 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 46 | 6 | 40 |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | |
| 3.2 | Общая физическая подготовка. | 8 | | 8 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Топография и ориентирование. | 12 | 6 | 6 |
| 5.1. | Понятие о топографической и спортивной карте. | 2 | 2 | - |
| 5.2. | Условные знаки. | 2 | 2 | - |
| 5.3. | Ориентирование по горизонту, азимут. | 2 | - | 2 |
| 5.4. | Компас, работа с компасом. | 2 | 2 | - |
| 5.5. | Измерение расстояний. Способы ориентирования. | 2 | - | 2 |
| 5.6. | Составление маршрута по топографической карте. | 2 | - | 2 |
| 6. | Краеведение. | 16 | 12 | 4 |
| 6.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. | 2 | 2 | - |
| 6.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. | 2 | 2 | - |
| 6.3. | Город, в котором я живу. | 12 | 8 | 4 |
| 7. | Туристские слеты и соревнования. | 6 | 2 | 4 |
| 7.1. | Виды туристских соревнований, слетов. Документация слетов, соревнований. | 2 | 2 | - |
| 7.2. | Организация слетов и соревнований: судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение участников и судей. Оборудование места соревнований. | 2 | - | 2 |
| 7.3. | Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы. | 2 | - | 2 |
| | Всего: | 144 | 42 | 102 |

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

| № п/п тем занятия | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|-------------------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) | 6 | 2 | 4 |
| 1.1. | Туристские путешествия. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. | 2 | - | 2 |
| 1.3 | Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 2 | - | 2 |
| 2 | Элементы пешеходного туризма | 54 | 4 | 50 |
| 2.1. | Вязка узлов | 10 | 4 | 6 |
| 2.2. | Туристическая полоса препятствий. Способы переправ. | 40 | - | 40 |
| 2.3. | Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время | 4 | | 4 |
| 3. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 14 | 8 | 6 |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. | 2 | 2 | - |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка. | 2 | 2 | - |
| 3.3 | Использование лекарственных растений. | 2 | 2 | - |
| 3.4 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Начальная инструкторская подготовка. | 6 | 2 | 4 |
| 4.1 | Обязанности членов туристской группы по должностям | 2 | 2 | - |
| 4.2. | Общественная работа в коллективе | 2 | - | 2 |
| 4.3. | Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода | 2 | - | 2 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 28 | 4 | 24 |
| 5.1. | Общая физическая подготовка. | 18 | 4 | 14 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка. | 10 | - | 10 |
| 6. | Элементы лыжного туризма | 64 | 12 | 52 |
| 6.1. | Инвентарь, оборудование и уход за ним. | 8 | 4 | 4 |
| 6.2. | Ремонт лыжного инвентаря | 6 | 2 | 4 |
| 6.3. | Способы передвижения на лыжах | 50 | 6 | 44 |
| 7. | Топография и ориентирование | 34 | 12 | 22 |
| 7.1. | Топографическая и спортивная карта | 4 | 2 | 2 |
| 7.2. | Компас. Работа с компасом | 2 | 1 | 1 |
| 7.3. | Измерение расстояний | 6 | 3 | 3 |
| 7.4. | Способы ориентирования | 10 | - | 10 |
| 7.5. | Действия в случае потери ориентировки | 2 | 2 | - |
| 7.6. | Соревнования по ориентированию | 10 | 4 | 6 |
| 8 | Краеведение | 10 | 6 | 4 |
| 8.1. | Туристские возможности Хакасии. Обзор экскурсионных объектов | 2 | 2 | - |
| 8.2 | Знакомство с литературой о природных памятниках Хакасии (Бородинская пещера, Салбыкский курган, Солнечный город) | 4 | 4 | - |
| 8.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы (Красная книга Республики Хакасия) | 2 | - | 2 |
| 8.4 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана памятников культуры. | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 216 | 50 | 166 |

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

| № п/п тем занятий | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|-------------------------|---|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Туристская подготовка (пешеходный туризм) | 70 | 14 | 56 |
| 1.1. | Категория сложности походов | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Виды туристского снаряжения | 6 | 4 | 2 |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 8 | 2 | 6 |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.5. | Подготовка к походу | 4 | 2 | 2 |
| 1.6. | Подведение итогов похода | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 26 | - | 26 |
| 1.8. | Командная страховка и ее применение | 4 | - | 4 |
| 1.9. | Туристическая полоса препятствий второго класса | 8 | - | 8 |
| 2 | Обеспечение безопасности | 10 | 6 | 4 |
| 2.1 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них. | 4 | 4 | - |
| 2.2. | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | - | 2 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 10 | - | 10 |
| 3.1. | Общая физическая подготовка | 8 | - | 8 |
| 3.2. | Специальная физическая подготовка | 2 | - | 2 |
| 4. | Лыжная подготовка | 52 | 10 | 42 |
| 4.1. | Способы передвижения на лыжах | 44 | 10 | 34 |
| 4.2. | Лыжный туризм | 8 | - | 8 |
| 5 | Топография и ориентирование | 28 | 10 | 18 |
| 5.1. | Топографическая и спортивная карта | 2 | 2 | - |
| 5.2. | Ориентирование в сложных условиях | 8 | 4 | 4 |
| 5.3. | Использование рельефа в спортивном ориентировании | 2 | - | 2 |
| 5.4. | Символы и легенда контрольного пункта | 2 | - | 2 |
| 5.5. | Виды ориентирования | 8 | - | 8 |
| 5.6. | Эстафета спортивного ориентирования | 6 | 4 | 2 |
| 6. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 8 | 4 | 4 |
| 6.1. | Туристский травматизм | 4 | 2 | 2 |
| 6.2. | Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Краеведение | 10 | 8 | 2 |
| 7.1. | Национальный состав населения территории Республики Хакасия | 4 | 4 | - |
| 7.2. | Общегеографическая характеристика Хакасии | 4 | 4 | - |
| 7.3. | Знай свой край. | 2 | - | 2 |
| 8. | Инструкторская подготовка | 28 | 12 | 16 |
| 8.1. | Педагогические основы обучения | 4 | 2 | 2 |
| 8.2. | Подготовка и проведение занятий по темам: | 24 | 10 | 14 |
| | Итого: | 216 | 64 | 152 |

Содержание программы 1- год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма) (44 часа.)

Тема 1.1. История развития туризма. Виды и формы туризма. Воспитательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России и в регионе. Виды туризма: пешеходный, лыжный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе, обществе. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Типы палаток, их назначение. 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.

Практика:

- укладка рюкзаков; подгонка снаряжения;
- работа со снаряжением;
- уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.3. Элементы пешеходного туризма

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности. Физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана- графика движения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

Туристские должности в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит). Заведующий снаряжением. Проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т. д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика:

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- разворачивание и свертывание лагеря (бивака);
- разжигание костра;
- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе;

- составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре;
- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Виды естественных преград и их преодоление.

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.

Практика:

- моделирование и прохождение условных естественных преград;
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения;
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;
- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

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 переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

- вязка узлов.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма и т. п. Ремонт и сдача инвентаря.

Практика:

- составление отчета о походе; ремонт и сдача инвентаря.

Виды естественных преград.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Вязка узлов.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика:

- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов;
- использование альпенштока на склонах;
- организация переправ;
- прохождение туристической полосы препятствий;
- вязка узлов;
- обсуждение проделанной работы;
- зачет на время;
- проверка качества вяза

Индивидуальное прохождение полосы препятствий

Практика:

- индивидуальное прохождение полосы препятствий;
- учет нормативного времени.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часа.)

Тема 2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и пр., ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими

упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.

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

Практика:

- формирование походной медицинской аптечки.

Тема 2.3. Первая доврачебная помощь (при переутомлениях, обморожениях, ожогах).

Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Тема 2.4. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. 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.

Практика:

- оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 2.5. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика:

изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка. (46 часа)

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. 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 закрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о « спортивной «форме», утомлении, перетренировке.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты. Ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач 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.

Практика:

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабления мышц.
- подготовка к конкурсу (упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц);
- игровой конкурс «Человек – змея».

Тема 3.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного, стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии.

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для туловища, для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения со скакалкой, гантелями;
- элементы акробатики;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры.

Раздел 4. Лыжная подготовка (10 часа.)

Установка и подбор лыж.

История лыжного спорта. Квалификация лыж по видам спорта.

Практика:

- Установка и подборка лыжного инвентаря.

Основные передвижения на лыжах. Контрольный забег с учетом времени.

Основные передвижения на лыжах: Лыжные ходы – попеременные, одновременные. Спуски с основной, высокой, низкой стойки. Спуск с поворотом, торможением. Правило падения.

Подъем различными видами спусканием, елочкой, лесенкой. Хранение лыж.

Практика:

- занятия на свежем воздухе;
- бег по учебному кругу 300 – 500 м с отработкой лыжных ходов;
- эксплуатация лыжной пирамиды;
- подвижные игры с использованием лыж;
- лыжный поход выходного дня.

Раздел 5. Топография и ориентирование (12 часов.)

Тема 5.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика:

- работа с картами различного масштаба;
- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 5.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика:

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

Тема 5.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика:

- построение на бумаге заданных азимутов;
- упражнения на глазомерную оценку азимутов;
- упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте;
- построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 5.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика:

- техника выполнения засечек компасом;
- ориентирование карты по компасу;
- упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);
- движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Тема 5.5. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика:

- измерение своего среднего шага (пары шагов);
- построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы;
- упражнения на прохождение отрезков различной длины;
- измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой;
- оценка пройденных расстояний по затраченному времени;
- тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный. Звуковой. Ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца, тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда. Ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика:

- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;
- прохождение мини-маршрута;
- движение по легенде.
- разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;
- составление абрисов отдельных участков;
- упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня, упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде;
- определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема 5.6. Составление маршрута по топографической карте.

Практика:

- составление маршрута по топографической карте.

Раздел 6. Краеведение (16 часов.)

Тема 6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат. Растительность и животный мир родного края. Его рельеф, реки, озера. Полезные ископаемые. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие памятники, памятные места региона и города. Знаменитые люди города.

Тема 6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Тема 6.3. Флора и фауна республики Хакасия

Тема 6.3. Город, в котором я живу:

Практика:

- знакомство с картой края. « Путешествия» по карте;
- городская экскурсия;
- проведение краеведческих викторин;
- беседы о родном крае;
- посещение музея;
- экскурсии по памятным местам города;
- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- посещение библиотеки;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край»

Раздел 7. Туристские слеты и соревнования (6 часов.)

Тема 7.1. Виды туристских соревнований, слетов. Документация слетов, соревнований

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Задачи туристских слетов и соревнований. Положения и другая документация о слете и соревнованиях, об условиях проведения.

Тема 7.2. Организация слетов и соревнований: судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение участников и судей. Оборудование места соревнований.

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещение судей, участников. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Тема 7.3. Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практика:

- участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) (6часов)

Тема 1.1. Туристские путешествия. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. В регионе. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма.

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры, пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные. Страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Требования к месту бивака. Организация бивака . Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

Практика:

- комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения;
- изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
- выбор места бивака;
- самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь;
- установка палаток в различных условиях;
- заготовка дров – работа с пилой и топором.

Тема 1.2. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Оформление походной документации. Утверждение маршрута. Подготовка снаряжения.

Практика:

- изучение маршрутов походов;
- составление подробного плана-графика похода;
- заполнение маршрутной документации;
- составление сметы расходов;
- составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре.

Тема 1.3. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневники. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Построение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий. Разведка маршрута. Техника движения. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины. Узлы. Техника вязания узлов.

Практика:

- отработка техники движения и преодоления препятствий.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика:

- отработка техники движения и преодоления препятствий;
- разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Раздел 2. Элементы пешеходного туризма (54 часа)

Тема 2.1. Вязка узлов.

Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению

Практика:

- вязка узлов на время.
- вязка петлевых, проводник, восьмерка, булинь и др.

Тема 2.2. Туристическая полоса препятствий. Способы переправ.

Виды испытаний и порядок их прохождения. Виды естественных преград и их преодоления. Навесная переправа с самонаведением и перетяжкой. Прохождение полной полосы препятствий. Выбор места для наведения переправы. Работа группы во время наведения, организация страховки. Бревно с самонаведением. Выбор места наведения. Работа каждого участника группы. Переправа через болото при помощи жерди. Правильный выбор жердей по весовой категории. (Навесная переправа с самонаведением. Бухтовка веревки. Переправы с перилами. Преодоление условного болота по кладям. Маятниковая переправа. Подъем при помощи жумара. Спуск дюльфером.

Практика:

- организация мест занятий по виду испытаний;
- групповая обработка без учета времени и на время исполнения;
- крепления основной веревки к опоре;
- правильная пристежка;
- техника спуска;
- организация страховки;
- работа с веревкой.

Тема 2.3. Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Практика:

- отработка способов переправ
- использование узлов при наведении переправ.

Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14 часов)

Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Практика:

- подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними;
- применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 3.2. Походная медицинская аптечка.

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

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

Практика:

- формирование походной аптечки.

Тема 3.3. Использование лекарственных растений.

Практика:

- знакомство с лекарственными препаратами и их использованием;
- сбор и использование лекарственных растений.

Тема 3.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний (ангина, обморок, отравление и пр.).

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.
- изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 4. Начальная инструкторская подготовка (6 часов)

Тема 4.1. Обязанности членов туристской группы по должностям.

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

Практика:

- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Обязанности турорга. Шефство над младшими товарищами.

Тема 4.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Тема 4.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.

Практика:

- выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)

Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях 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, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о « спортивной «форме», утомлении, перетренировке. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика:

- прохождение врачебного контроля.
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;
- упражнения для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с предметами;
- элементы акробатики;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- легкая атлетика; кросс.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести. Элементы акробатики.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития силы, гибкости, на развитие и расслабления мышц.

Практика:

- упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы;
- упражнения для развития силы отдельных мышечных групп;
- упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабления мышц.

Раздел 6. Элементы лыжного туризма (64 часа)

Тема 6.1. Инвентарь, оборудование и уход за ним.

Тема 6.2. Ремонт лыжного инвентаря.

Тема 6.3. Способы передвижения на лыжах:

Практика:

- освоение способов передвижения на лыжах;
- прохождение на лыжах дистанции 3,5 км. (на время с преодолением различных естественных и искусственных препятствий);
- катание с гор;
- спуски и подъемы на склонах различной крутизны;
- повороты и торможение во время спусков;
- разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Раздел 7. Топография и ориентирование (34 часа)

Тема 7.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесматбные,

линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография. Дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика:

- упражнения на запоминание условных знаков;
- изучение элементов рельефа по моделям и на местности;
- определение по горизонталям различных форм рельефа;
- выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 7.2. Компас. Работа с компасом.

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

Практика:

- упражнения по определению азимут, снятие его с карты;
- тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты;
- упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 7.3. Измерение расстояний.

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

Полярная съемка местности.

Практика:

- проведение полярной съемки местности.
- измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры;
- упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности;
- прохождение и пробегание отрезков различной длины;
- упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 7.4. Способы ориентирования:

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

Практика:

- упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
- участие в соревнованиях по ориентированию;
- упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;
- определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 7.5. Действия в случае потери ориентирования.

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

Тема 7.6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их

разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Стартовый створ. Финишный створ.

Практика:

- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника
- изготовление стартового и финишного створа.

Раздел 8. Краеведение (10 часов)

Тема 8.1. Туристские возможности Хакасии. Обзор экскурсионных объектов.

Тема 8. 2. Знакомство с литературой о природных памятниках Хакасии (Бородинская пещера, Салбыкский курган, Солнечный город).

Тема 8.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Красная книга Республики Хакасия.

Тема 8.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана памятников культуры.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Краткая история г. Черногорска. Литература по изучению родного края.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе в соответствии с местными условиями.

Практика:

- знакомство с картой края. « Путешествия» по карте;
- городская экскурсия;
- проведение краеведческих викторин;
- беседы о родном крае;
- посещение музея;
- экскурсии по памятным местам города;
- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- посещение библиотеки;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край»

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (70 часа)

Тема 1.1. Категория сложности походов.

Категорийные нормативы.

Тема 1.2. Виды туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика:

- изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Практика:

- организация ночлега в различных условиях.

Тема 1.4. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности рациона.

Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практика:

- расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Тема 1.5. Подготовка к походу.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практика:

- разработка маршрута похода.

Тема 1.6. Подведение итогов похода.

Практика:

- ремонт туристского инвентаря и снаряжения;
- проведение отчетного мероприятия;
- подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тема 1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки.

Практика:

- отработка техники движения и преодоление препятствий;
- организация наведения переправ.

Тема 1.8. Командная страховка и ее применение.

Практика:

- организация и применение командной страховки.

Тема 1.9 Туристическая полоса препятствий второго класса.

Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго класса.

Контрольное прохождение полосы препятствия второго класса.

Подъем серпантинном. Преодоление естественных препятствий. Спуск с торможением. Преодоление лавиноопасных участков.

Практика:

- организация и прохождение индивидуальной полосы препятствия второго класса;
- групповая отработка испытаний.

Раздел 2. Обеспечение безопасности (10 часов)

Тема 2.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Тема 2.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практика:

- отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов

Тема 2.3. Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом) Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Практика:

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.

Кроссовая подготовка.

Практика:

- упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;
- бег до 3-х км.

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

Спортивные игры.

Практика:

- выполнение упражнений;
- участие в спортивных играх.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Раздел 4. Лыжная подготовка (52 часов)

Тема 4.1. Способы передвижения на лыжах.

Инвентарь и оборудование лыжного туризма.

Инвентарь и оборудование. Экипировка туриста-лыжника. Ремонт и эксплуатация лыж. Использование палатки зимой. Использование разборной печи.

Организация быта в зимнем походе.

Обогрев временно жилища.

Практика:

- уход и ремонт лыжного инвентаря;
- выбор места для бивака;
- организация быта: организация ночлегов в период межсезонья, зим, ветрозащитная стенка;
- установка палатки при помощи лыжного инвентаря;
- сборка и разборка туристской печи;
- обогрев временного жилища;
- заготовка дров для печи;
- приготовление пищи в зимних условиях;
- организация дежурств у печи.

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

Преодоление навесной переправы и способы переноски лыж.

Способы переправы по льду на лыжах.

Практика:

- закрепление практических умений по темам раздела;
- проверка техники передвижения;
- учет контрольного времени.

Тема 4.2 Лыжный туризм

Индивидуальное прохождение дистанции на лыжах.

Командное прохождение дистанции на лыжах.

Практика:

- переноска лыж при выполнении переправ;
- взаимопомощь при командном прохождении дистанции на лыжах.

Раздел 5. Топография и ориентирование (28 часов)

Тема 5.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды спортивных карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика:

- планирование маршрута похода на топографической карте;
- копирование карт и схем;
- составление схем и кроки;
- занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;
- упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа;
- выполнение топографических диктантов;
- игры и упражнения на местности с использованием карт.

Тема 5.2 Ориентирование в сложных условиях.

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

Практика:

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

Тема 5.3. Использование рельефа в спортивном ориентировании.

Тема 5.4. Символы и легенда контрольного пункта.

Тема 5.5. Виды ориентирования

Практика:

- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
- проведение полярной съемки местности.

Тема 5.6. Эстафета спортивного ориентирования.

Стартовый створ.

Финишный створ.

Практика:

- участие в соревнованиях.
- изготовление стартового и финишного створа;

Раздел 6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов)

Тема 6.1. Туристский травматизм

Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного

мозга, повреждение лица и шеи, перелом ключицы, повреждение грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего

Тема 6.2. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика:

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- приемы транспортировки условно пострадавшего.

Раздел 7. Краеведение (10 часов)

Тема 7.1. Национальный состав населения территории Республики Хакасия.

Тема 7.2. Общегеографическая характеристика Хакасии.

Тема 7.3. Знай свой край.

Население Хакасии, его национальный состав. Общегеографическая характеристика Хакасии. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. История Хакасии, события, происходившие на ее территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. История Черногорска. История СЮТур, выпускники. Наиболее интересные места для проведения походов в Хакасии, Черногорске. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение. Экскурсии. Литература о родном крае.

Практика:

- работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;
- встречи с представителями науки, культуры;
- экскурсии и походы по памятным местам;
- беседа – опрос по теоретическим знаниям тем раздела.

Раздел 8. Инструкторская подготовка (28 часов)

Тема 8.1. Педагогические основы обучения.

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы обучения (принцип природосообразности - доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность, принцип гуманизации, целостность - системность и логическая последовательность изложения материала, принцип демократизации, принцип культуросообразности.

Содержание обучения в творческом объединении. Методы обучения. Средства обучения. Формы обучения.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого вопроса, подбор учебных пособий.

Тема 8.2. Подготовка и проведение занятий по темам: «Правила движения в походе». «Ориентирование на маршруте». «Личное и групповое туристское». «Подготовка к походу». «Организация привалов и ночлегов».

Практика:

- подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».
- проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.;
- индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.
-

Методическое обеспечение

Учебно — дидактический материал

Тесты:

1. Тест «Порядок движения на маршруте»
2. Тест «Техника безопасности при прохождении пещер»
3. Тест «Масштаб»
4. Тест «Преодоление естественных препятствий»
5. Тест «Лыжная подготовка»
6. Тест «Походная медицинская аптечка»
7. Тест «Костры»
8. Тест-практикум «Узлы»
9. Тест «Лыжная техника»
10. Тест «Медицинская аптечка»
11. Тест «Естественные препятствия»

Таблицы, стенды:

1. Таблица «Виды туризма»
2. Таблица «Личное и групповое снаряжение»
3. Таблица «Виды ориентирования»
4. Таблица «Классификация маршрутов»
5. Стенд «Элементы лыжного туризма»
6. Стенд «Элементы пешеходного туризма»
7. Стенд «Гайны узлов»
8. Стенд «Спортивное ориентирование»

Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Стороны горизонта
3. Азимут
4. Масштаб
5. Должности в группе
6. Питание в походе
7. Топографические знаки
8. Оказание первой доврачебной помощи

Карты, схемы:

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта г. Черногорска
4. Карта Хакасии
5. Карта Красноярского края
6. Карта - схема горной местности
7. Карта – схема «Туристский маршрут»
8. Схема дистанций

Видеоматериалы:

1. Учебный фильм "Специальная туристская подготовка"
2. Видеосюжет «Озера Хакасии»
3. Видеосюжет «Ергаки»
4. Видеофильм «Природа Хакасии»
5. Видеосюжет «Ивановские озера»
6. Видеофильм « Хакасия» (Клуб кинопутешествий)
7. Видеосюжет « Бородинская пещера»
8. Видеосюжет « Наскальные рисунки»
9. Видеосюжет «Компашка»
10. Видеосюжет «Движение на маршруте в походе»
11. Видеосюжет «Техника скалолазания»

Материально-техническое обеспечение

Туристическое снаряжение:

| | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Каска защитная | 3 шт. |
| 2. Туристская обвязка | 6 шт. |
| 3. Спальник | 15 шт. |
| 4. Рюкзак | 12 шт. |
| 5. Штормовка | 12 шт. |
| 6. Палатка | 3 шт. |
| 7. Костровое оборудование | 1 шт. |
| 8. Походная посуда | 12 шт. |
| 9. Лыжи | 10 шт. |
| 10. Лыжные ботинки | 10 шт. |
| 11. Компас | 10 шт. |
| 12. Туристский коврик | 12 шт. |
| 13. Жумар | 2 шт. |
| 14. Спусковое устройство | 2 шт. |
| 15. Основная веревка | 2 шт. |
| 16. Вспомогательная веревка | 1 шт. |
| 17. Компостер | 8 шт. |
| 18. Репшнур | 15 шт. |
| 19. Печка туристская | 1 шт. |
| 20. Система страховочная | 3 шт. |
| 21. Карабин туристский (полуавтомат) | 6 шт. |
| 22. Карабин туристский (автомат) | 6 шт. |

Рекомендуемая литература

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожakov: учебно-методическое пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся». - М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию: пособие для подготовки ориентировщиков - М.: Физкультура и спорт, 1980
7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие-М.: ФЦДЮТиК, 2007.
8. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Прокофьев С.М. Природа Хакасии: пособие-Абакан: Хакасское книжное изд-во, 1993
10. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014
11. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2007
12. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. – Волгоград: Учитель, 2009.

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. – М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Алешин В.М. Туристская топография- М.: Профиздат, 1985
3. Бутанаев В.Я., Худяков Ю.С. История Енисейских кыргызов. – Абакан: изд-во ХГУ, 2000
4. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. – М.: МГФПШК, 2004
5. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия- М.: Народное образование, 2004
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов-М.: Физкультура и спорт, 1990
7. Кызласов Л.Р., Леонтьева Н.В. Народные рисунки хакасов.- М.: Наука, 1980
8. Кызласов Л.Р. Древняя и средневековая история Южной Сибири (в кратком изложении). – Абакан, 1989
9. Камов Б.Н. А.П.Гайдар: Грани личности. Принципы творчества. – М.: Сов. Россия, 1979
10. «Нам силу дает наша верность Отчизне». – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
11. «Овеянные славою флаг наш и герб» Сборник работ. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003
12. Организация деятельности подростков по изучению, сохранению и развитию старинных усадеб на основе комплексного подхода: по материалам Всероссийского семинара Общероссийского общественного детского экологического движения «Зелёная планета». – М., 2005
13. Организация Дней защиты от экологической опасности. Информационные материалы Круглого стола. – Абакан, 2004
14. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М.: «Просвещение», 1987
15. Парначев В.П. Жемчужина Хакасии - Абакан: изд-во ХГУ, 1997
16. Персин А.И. Словарь юного краеведа. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
17. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха- М.: ФЦДЮТиК, 2001
18. Тайга глазами зверей и детей. – М.: «Р.Валент», 2005