

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Утверждаю:
Директор МКУ ДО РДЭЦ
И.А. Серяк
«12» сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности**

«Школа безопасности»

возраст уч-ся: 12-16 лет
срок реализации: 2 года

Авторы-составитель
Терновой Г.М.
педагог дом.образования

Программа принята на педагогическом совете
протокол № 1 от 06.09.2012 г.
Изменения и дополнения к программе приняты
на педагогическом совете протокол № 1 от 12.09.2017 г.

г.Светлоград
2017

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Утверждаю:
Директор МКУ ДО РДЭЦ
_____ И.А. Серяк
«12» сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Школа безопасности»**

**возраст уч-ся: 12-16 лет
срок реализации: 2 года**

Авторы-составитель
Терновой Г.М.
педагог дом.образования

Программа принята на педагогическом совете
протокол № 1 от 06.09.2012 г.

Изменения и дополнения к программе приняты
на педагогическом совете протокол № 1 от 12.09.2017 г.

г.Светлоград
2017

РАЗДЕЛ I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

I. Пояснительная записка

Введение

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей, соответствует основному общему образованию. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися учреждений дополнительного образования.

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Направление – основы безопасности жизнедеятельности.

Уровень - общекультурный базовый.

Актуальность программы

Современный учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе к решению образовательных задач. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке. Соответствующей уровню подготовленности детей.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к содержанию программ дополнительного образования, федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 г.

Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программа рекомендована Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Отличительные особенности программы

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся

гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 12-16 лет (6 - 9 класс), проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и ОБЖ.

Программа объединения предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; Наполняемость групп - рекомендуемый минимальный состав: группа 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и последующих – 12.

Условия приёма – наличие допуска врача к занятиям в д/о спортивной направленности.

Форма обучения по данной программе – очная. Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьной площадке, в парке. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиции и творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

Объём программы

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год из расчета 4 часа в неделю, занятия 2-х часовые, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель) с сентября по май включительно.

В связи с особенностями преподавания по программе (70% практическая часть) рекомендуемый режим занятий – 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Для проведения экскурсий и соревнований предусмотрены занятия продолжительностью до 6 часов.

Цель и задачи программы

Цель: формирование личности обучающегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивающие:

- Овладение основными туристско – спортивными, туристско – бытовыми, прикладными умениями, навыками и знаниями в пешеходном и горном туризме;
- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников, информация из которых может быть оптимально использована для получения новых знаний.

Личностные:

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способствовать формированию основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков по безопасному автономному существованию в природной среде
- формирование планировать контролировать и оценивать свои действия;
- развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Предметные:

- обучить основам безопасной жизнедеятельности
- научить правилам поведения туристов;
- сформировать первоначальные историко-краеведческие представления;
- познакомить с основами экологической и туристической грамотности;
- приобщить к культуре малой родины.

II. Содержание программы

1. Учебный план 1-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
---	------	--------------------	--------	----------	-----------------------------

	1. Введение	6			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3	Природоохранный кодекс туризма.	2	2		
	2. Основы туристской подготовки	48	20	28	
2.1	Основы безопасности в природной среде.	4	2	2	
2.2	Основы безопасности дома и в школе.	2	2	-	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке.	2	2	-	
2.5	Групповое снаряжение	6	2	4	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	2	-	
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Туристская группа на прогулке	6	2	4	
2.9	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
2.10	Туристские слеты и соревнования	6	2	4	
	3. Топография и ориентирование	40	20	20	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	
3.2	Условные знаки	6	3	3	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3	
3.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
3.5	Измерение расстояний	4	2	2	
3.6	Способы ориентирования	6	3	3	
3.7	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	10	5	5	
	4. Краеведение	14	6	8	
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	-	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3	
4.3	Изучение района путешествия	4	1	3	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
	5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	10	10	
5.1	Личная гигиена туриста,	4	2	2	

	профилактика различных заболеваний				
5.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	
	6. Спортивно-оздоровительный туризм	16	2	14	
6.1.	Пешеходный туризм	4	2	2	
6.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6	
6.3.	Туристические узлы	4	-	4	
	ИТОГО:	144	58	86	

2. Содержание учебного плана:

1-й год обучения

Раздел 1. Введение 6 часов.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Оный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки 48 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. 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 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 палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

2.9 Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

2.10. Туристские слеты и соревнования

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

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

Практические занятия

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

Раздел 3. Топография и ориентирование 40 часов.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. 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. 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.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.4. Компас. Работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

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

3.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

3.6. Способы ориентирования

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

Протокол движения.

Практические занятия

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

3.7. 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 ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

Раздел 3. Краеведение 14 часов.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

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

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

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

краеведческой литературы.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 20 часов.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.

Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм 16 часов.

6.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов

Учебный план 2-й год обучения

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
	1. Введение	6			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3	Природоохранный кодекс туризма.	2	2		
	2. Основы туристской подготовки	48	20	28	
2.1	Основы безопасности в природной среде.	4	2	2	
2.2	Основы безопасности дома и в школе.	2	2	-	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
2.4	Питьевого режим на туристской прогулке.	2	2	-	
2.5	Групповое снаряжение	6	2	4	

2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	2	-	
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Туристская группа на прогулке	6	2	4	
2.9	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
2.10	Туристские слеты и соревнования	6	2	4	
	3. Топография и ориентирование	40	20	20	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	
3.2	Условные знаки	6	3	3	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3	
3.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
3.5	Измерение расстояний	4	2	2	
3.6	Способы ориентирования	6	3	3	
3.7	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	10	5	5	
	4. Краеведение	14	6	8	
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	-	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3	
4.3	Изучение района путешествия	4	1	3	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	
	5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	10	10	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	
	6. Спортивно-оздоровительный туризм	16	4	12	
6.1.	Пешеходный туризм	4	2	2	
6.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	2	6	
6.3.	Туристические узлы	4	-	4	
	ИТОГО:	144	58	86	

Раздел 1. Введение 6 часов.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки 48 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. 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 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 палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

2.9 Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2.10. Туристские слеты и соревнования

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

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

Практические занятия

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

Раздел 3. Топография и ориентирование 40 часов.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. 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. 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.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.4. Компас. Работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

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

азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

3.6. Способы ориентирования

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

Протокол движения.

Практические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

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

Раздел 3. Краеведение 14 часов.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

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

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

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

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 20 часов.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.

Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм 16 часов.

6.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов

3. Планируемые результаты

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.

		районе похода	Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к походу. Правила хранения продуктов и меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

2. Топография и ориентирование

2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с	Устройство компаса. Четыре	Ориентирование карты, но

	компасом	действия с компасом. Понятие «ориентиры»	компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки

3. Краеведение

3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные:

- способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированные основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
- навыки сотрудничества;
- сформированные основы безопасного, здорового образ жизни.

Метапредметные:

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Предметные:

- знание правил поведения туристов;
- приобретенные первоначальные историко-краеведческие представления;
- сформированные основами экологической и туристической грамотности;

РАЗДЕЛ 2.

Комплекс организационно-педагогических условий:

I. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения по расписанию:
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: <i>45 минут</i> Продолжительность перемен: <i>15 минут</i>
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель	Занятия проходят в (0) смену

Режим работы в период школьных каникул:

Осенние каникулы – с по ;

В период осенних каникул занятия проводятся

Зимние каникулы – с по ;

В период зимних каникул занятия проводятся

Весенние каникулы – с по ;

В период весенних каникул занятия проводятся

Летние каникулы – с по ;
В период летних каникул занятия не проводятся.

Организация промежуточной и итоговой аттестации:

	Виды аттестации:	Сроки проведения:
1.	Промежуточная	С 25, по 30 декабря
2.	Итоговая	С 25, по 30 мая

II. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.

22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

2. Психолого-педагогическое сопровождение:

3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим специалист имеющий педагогическое образования и специальную подготовку (свидетельство «Инструктор детско-юношеского туризма»)

Методика отслеживания результатов

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<i>Начальный контроль</i>		
В начале учебного года	Определения уровня развития детей, их способностей	Тестирование, беседа, опрос, и т.д.
<i>Текущий контроль</i>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение. Контрольные занятия.
<i>Промежуточный контроль</i>		
По окончании года обучения	Определение результатов обучения за учебный год.	Итоговое тестирование. Соревнования.
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения за весь период обучения. Ориентирование уч-ся на дальнейшее обучение. Получение сведений для дальнейшего совершенствования программного материала.	Итоговое тестирование. Соревнования.

Возможные формы фиксации результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, соревнования.	Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований.	Итоговое занятие, соревнование. Портфолио.

Оценочные материалы:

Промежуточная аттестация за полугодие

КАРТОЧКА 1.

Зачёт по теме карты

Задание № 1. «Условные знаки топографических карт»

Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек).

За каждый правильный ответ – 1 балл. KB = 5 минут.

Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу»

Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. KB = 5 минут.

Задание № 3. «Ориентирование карты»

На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. KB = 5 минут.

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 2.

Конкурс «Условные знаки топографических карт»

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда _____ Количество баллов _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 3.

Промежуточная аттестация за год

Тест по топографии и ориентированию на местности

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время – 15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Ответьте на вопрос и поставьте галочку в ячейке с правильным ответом.
Что такое острота зрения?

Возможность отличного видения предметов в тёмное время суток	Возможность отдельно воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу	Возможность различить невооружённым глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар созвездия Большой Медведицы
--	--	--

2. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км
Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км

Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м
Лица людей	215 м	115 м	315 м

3. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое глазомер?

Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов	Пространственное видение	Индивидуальная способность человека, которую развивают путём постоянных упражнений
---	--------------------------	--

4. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
32 713,7 км	22 713,7 км	12 713,7 км
Каков диаметр земного экватора		
42 756,5 км	32 756,5 км	12 756,5 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
12 часов	24 часа	48 часов

5. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Какова величина русской меры длины – версты?		
3066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
1,13 м	2,13 м	3,13 м
Один дюйм равен...		
45,4 мм	25,4 мм	35,4 мм

6. Поставьте галочку в ячейке правильного ответа. Полярная звезда находится:

На севере	На юге	На востоке	На западе
-----------	--------	------------	-----------

7. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.

Что такое сечение рельефа?		
Расстояние от подножия холма до его вершины	Расстояние между ближайшими двум основными горизонталями	Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа.

Что такое азимут?		
Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана	Направление на предмет, определённое при помощи компаса	Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир

9. Прочитайте вопросы. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звёзд до момента исчезновения ?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое масштаб?

Способ определения расстояний на карте.	
Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности.	
Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости.	

11. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое курвиметр?

Прибор для измерения расстояний на карте.	
Прибор для измерения расстояний на местности.	
Прибор для измерения атмосферного давления.	

12. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое ориентирование?

Определение своего местонахождения.	
Определение направления движения.	
Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.	

13. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое карта?

Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности	
Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости	
Изображение малого пространства на плоскости	

14. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое условные знаки?

Азбука, достоверно передающая действительную картину местности	
Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги	
Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте	

15. Прочитайте вопрос. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке. На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, пароходный гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Треск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка леса	500 м	350 м	700 м
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

16. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?

Меньшая сумма цифр показывает на север.	
Большая сумма цифр показывает на север.	
Ребро между меньшими цифрами показывает на север.	
Ребро между большими цифрами показывает на север.	

КАРТОЧКА 4.

Конкурс «Бивак»

1. Палатки на биваке следует располагать...

на ровной, сухой поляне	рядом с деревом, под укрытием ветвей	на дне оврага, чтобы закрыться от ветра
-------------------------	--------------------------------------	---

2. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...

не менее 3-х метров	не менее 5-ти метров	всё равно какое
---------------------	----------------------	-----------------

3. Расстояние от костра до палаток должно быть...

не менее 5-ти метров	не менее 10-ти метров	не менее 15-ти метров
----------------------	-----------------------	-----------------------

4. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?

Да	Нет	Можно, если в случае падения стволы не упадут на лагерь
----	-----	---

5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берётся...

из источника, ключа, родника	из ближайшей реки	из ближайшего водоёма
------------------------------	-------------------	-----------------------

6. Воду для нужд лагеря следует брать...

ниже по течению, относительно места умывания, населённого пункта	выше по течению, относительно места умывания, населённого пункта	из любого водоёма, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
--	--	--

7. Где должны располагаться дрова для костра?

Между палатками и костром	Дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палаткам	Где угодно, лишь бы были аккуратно сложены
---------------------------	---	--

8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...

к северу	к водоёму	к костру
----------	-----------	----------

9. Мусор от хозяйственных нужд следует:

Сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок	Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу	Оставить под деревом – звери съедёт остатки
--	---	---

10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?

Да	Нет	Можно, если делать это аккуратно и убрать за собой
----	-----	--

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 23 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 8 вопросов из 23 (8-16 балла)	Средний уровень

Обучающийся ответил на 17 вопросов из 23 (17-23 баллов)	Высокий уровень
---	-----------------

КАРТОЧКА 5.

Конкурс «Должности в походе»

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1.	Командир	Выбирает место для костра. Убирает дерн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой.
2.	Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
3.	Ответственный За снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт
4.	Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
5.	Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
6.	Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
7.	Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
8.	Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
9.	Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
10.	Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

КАРТОЧКА 6.

Конкурс «Снаряжение»

Задание № 1

Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

№	Наименование снаряжения	№	Наименование снаряжения
1	Бахилы + подбахильники	1	Байдарка
2	Ботинки с подошвой типа «вибрам»	2	Бритва
3	Жилет	3	Веревка вспомогательная

4	Индивидуальный пакет	4	Веревка основная
5	Карабин альпинистский	5	Весло
6	Каска	6	Видеокамера
7	Коврик пенополиуретановый	7	Гитара
8	Костюм анорак	8	Жилет спасательный
9	Костюм теплый	9	Зеркальце в футляре
10	Кошки	10	Котел
11	Ледоруб	11	Купальные принадлежности
12	Лыжи туристские	12	Лопата
13	Майка, шорты	13	Медицинская аптека
14	Маска от ветра	14	Нож
15	Накидка полиэтиленовая	15	Палатка
16	Носки хлопчатобумажные	16	Пила
17	Носки шерстяные	17	Половник
18	Очки солнцезащитные	18	Расчёска
19	Палки телескопические	19	Ремонтный набор
20	Панама	20	Рукавицы брезентовые
21	Перчатки	21	Свечи
22	Подъемное устройство	22	Сковорода
23	Посуда	23	Спальник
24	Пуховка	24	Тент
25	Репшнур	25	Термометр
26	Рубашка	26	Толстовка, свитер
27	Рукавицы тёплые	27	Топор
28	Рюкзак	28	Трос костровой
29	Сапоги резиновые	29	Туалетные принадлежности
30	Сидушка	30	Утюг
31	Сменная обувь	31	Фонарь налобный
32	Спички в герметической упаковке	32	Фотоаппарат
33	Спусковое устройство	33	Часы
34	Страховочная система	34	Шапочка лыжная

КАРТОЧКА 7.

Задание № _____ Команда _____

№	Личное снаряжение	№	Командное снаряжение
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	

15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	

кол-во баллов _____

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 8.

Итоговая аттестация

Тест «Правила гигиены в многодневном походе»

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...

Бахилы	Фонарики	Резиновые сапоги
--------	----------	------------------

2. Перед едой следует...

Проголодаться	Почистить зубы	Вымыть руки
---------------	----------------	-------------

3. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...

Было красиво	Не вспотеть	Не замёрзнуть
--------------	-------------	---------------

4. В конце ходового дня следует...

Почистить рюкзак	Помыться	Сделать доклад командиру группы
------------------	----------	---------------------------------

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...

Кусок полиэтилена 1,5 х 2 м	Накидка от дождя	Зонтик
-----------------------------	------------------	--------

6. Для обеззараживания воды в походе может применяться...

Марганцовка	Спирт	Йод
-------------	-------	-----

7. Для обработки лёгких ран применяется...

Йод	Зелёнка	Перекись водорода
-----	---------	-------------------

8. Какую воду можно пить на маршруте?

Любую	Только родниковую	Кипячённую Газированную
-------	-------------------	-------------------------

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...

Потерпите до ближайшего большого привала	Немедленно сообщите руководителю группы	Немедленно сообщите медику группы
--	---	-----------------------------------

10. Посуду в походе нужно...

Не мыть, потому что в походе – всё стерильно!	Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом	Мыть после каждого приёма пищи
---	---	--------------------------------

11. Выберите верное правило для похода:

Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу для облегчения веса рюкзаков	В группе должна быть одна зубная паста на всех	У каждого участника похода должны быть: полотенце и зубная щётка
--	--	--

Количество баллов _____

Подпись судьи _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 11 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 11 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 11 (7-11 баллов)	Высокий уровень

КАРТОЧКА 9.

Тест «Правила поведения в многодневном походе»

Возрастной диапазон – от 8 лет и старше За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. Режим движения группы школьников по маршруту?

30 минут движения – 10 минут отдыха	40 минут движения –10 минут отдыха	50 минут движения –10 минут отдыха
-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

2. Темп движения группы осуществляется исходя из...

Физической подготовки участников	Физической подготовки командира	Самого слабого участника
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------

3. Купаться в водоёме во время похода можно...

С разрешения руководителя группы	Только после предварительной разведки	Нельзя
----------------------------------	---------------------------------------	--------

4. Для защиты от клещей применяются...

Панамы с противомоскитной сеткой	Манжеты на одежде – на руках и ногах, панاما на голове	Репелленты
----------------------------------	--	------------

5. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...

Бандана	Бейсболка	Панاما
---------	-----------	--------

6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...

Кеды	Кроссовки	Специальные ботинки
------	-----------	---------------------

7. Во время движения по густому подлеску следует...

Прорубать путь топором	Соблюдать дистанцию	Идти сбоку от первого
------------------------	---------------------	-----------------------

8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?

Одежда должна закрывать открытые части тела	Одежда должна быть как можно более открытой	Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар
---	---	--

9. Какие естественные препятствия встречаются на территории области в пешеходном походе?

Ледники	Болота	Высокотравье
Реки	Леса	Перевалы
Снежные участки	Горные вершины	Каньоны Овраги

10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...

Родителям участников	В маршрутно-квалификационную комиссию	Директору учреждения
В поисково-спасательную службу		

Количество баллов _____

Подпись судьи _____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 10 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

2.5 Методические материалы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

III. Методическое обеспечение программы

При реализации программного материала необходимо соблюдать следующие условия:

1. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
2. Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
3. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
4. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки рекомендовано отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение

зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Программно-методическое обеспечение

1. Введение

Основная цель раздела - формирование у обучающихся мотивации к познанию окружающего мира, природы и истории своего края и своей малой родины, на основе личностно-ориентированного подхода.

При изучении темы «История развития туризма» происходит знакомство обучающихся с этапами формирования туристической культуры.

Форма проведения занятия: просмотр видеофильма.

В процессе проведения занятия используются наглядные методы обучения, объяснительно-иллюстративные.

2. Краеведение

Основная цель раздела – сформировать представление об особенностях природы края, местного ландшафта, географического положения,

мобилизовать обучающихся на получение знаний, представлений о историческом и культурном наследии Ставропольского края.

При изучении темы «Формирование поликультурного пространства на Ставрополье» проследить связь с той культурой, которую принесли с собой культуру на Кавказ переселенцы и каким образом она трансформировалась в современное поликультурное пространство.

Изучая название столицы необходимо опираться на легенды, связанные с основанием города «Креста».

Для реализации цели данного раздела рекомендовано использование наглядно - демонстрационного и иллюстративного метода обучения, метод наблюдения, использование на занятиях активных средств познавательной деятельности.

Форма проведения практических занятий: викторины, игры-путешествия, экскурсии, разработка путеводаителя и т.д.

Рассматривая темы «Застывшие великаны Пятигорья», «Горячая гора Машук», «Тайны гор Развалки и Змейки» изучать не только историю происхождения гор – лакколитов, минеральных источниках, причины разрушения гор, но и прикоснуться к биографии великого русского поэта М.Ю.Лермонтова, последним дням его жизни.

При изучении темы «Гора Стрижамент» рассказать о попытках ученых Ставрополья создать здесь лесостепной заповедник, коснуться видового разнообразия уникальной луговой степи, с её редкими и эндемичными видами, о массиве сохранившегося здесь букового леса, значительно оторванного от основного ареала.

Обобщение знаний по теме раздела проходит в форме краеведческой игры-викторины.

3. Экскурсионное краеведение

Главной целью данного раздела является –формирование компетенций в познании малой родины: истории возникновения и физико-географической характеристики города Светлограда, Петровского района, сохранении культурных традиций.

Для достижения поставленной цели на занятиях использовать методы: исследовательский и частично-поисковый. Сбор этнографического материала по темам: «Народные праздники», «Природное наследие» и др., позволит активизировать интерес воспитанников к усвоению материала посредством совместной партнерской работы с педагогом.

При изучении темы «Топонимика названий сел Петровского района», «Лушиниковское озеро – озеро здоровья», «Свиная Балка – государственный природный

заказник», «Биогермы горы Куцай» использовать материалы исследовательских работ обучающихся Малой академии наук, материалы краеведческого музея, архивные материалы, проводить экспедиционную работу по населенным пунктам района.

Занятия по темам «Петровчане – герои Великой Отечественной войны», «Герои наших дней» проводить у мемориала, посвященного памяти героев.

На итоговом занятии по теме раздела воспитанники совместно с педагогом разрабатывают листовок геолого-морфологического памятника природы горы Куцай: «Сохраним гору Куцай для наших потомков».

4. Азбука туризма

Цель данного раздела – познакомить воспитанников с безопасными приёмами нахождения в природной среде, с правилами организации активного отдыха.

Организация туристско-познавательной деятельности воспитанников способствует развитию двигательной, функциональной и познавательной активности и укреплению их здоровья. Это возможно при использовании активных форм организации занятий: игра, соревнование, поход, практикум.

При изучении темы «Правила юного туриста» познакомить с основными правилами подготовки к походу и поведения в природе: как собрать рюкзак, определение сторон света, разведение костра, работа с компасом.

Подведение итогов изучения данного блока может проводиться в виде соревнований на туристической тропе.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Цель данного раздела – дать краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

При изучении данного материала необходимо использовать врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Воспитанникам рекомендовано ведения дневника самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

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.

6. Итоговое занятие (2ч.).

Цель – обобщение интеллектуальных и навыковых составляющих, полученных за год обучения, развитие творческого потенциала.

Итоговое занятие провести в форме зачётного похода.

Формы организации занятия

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

IV. Список литературы

1. Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Баленко СВ. Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
7. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
10. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
12. Казанцен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
13. Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
14. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
18. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.

19. Куликов БМ., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов АС. Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
22. Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М.: ФСОРФ, 1997.
24. Огородников ВИ. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
25. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
26. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Рыжавский ЛЯ. Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.
30. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
31. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.
32. Тыкул ВИ. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
33. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
34. Шибаев АВ. Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Шибаев АВ. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду? — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Школа альпинизма. — М.: ФиС, 1989.
37. Штюмер Ю.А. Общественно полезная работа самостоятельных туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
38. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983.
39. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

2.Для учащихся и родителей:

1. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
2. Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004..
3. Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
5. Бринк И.Ю., Бондарец МП. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

V. Электронные образовательные ресурсы

	Раздел	Адрес
1.	Путеводитель по краеведческим ресурсам на библиотечных сайтах в Интернет	http://www.nlr.ru/res/inv/kray/list2.htm
2.	Официальный сайт Федерального агентства по туризму.	http://www.russiatourism.ru/
3.	Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат".	http://skitalets.ru/index.htm
4.	Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения"	http://madut.narod.ru/new.html
5.	Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения	http://www.turcentrf.ru/

