


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 31 мая 2017г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
В. В. Бугрова 
Приказ № 145а от 29 августа 2017 г.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»***

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень сложности: базовый

Составитель: Хайрутдинов С.Г.
методист первой квалификационной категории,
КМС по спортивному туризму

Разрешена к работе
педагогам дополнительного образования:
Валиевой С.Л, Рябову Л.А.,
Королёву А.А., Андрияновой Н.В.

г. Казань, 2011г.

Пояснительная записка.

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы российских людей.

Самодетельный туристический поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа «Пешеходный туризм» предлагает систему занятий по начальной туристско - краеведческой подготовке обучающихся, нацеленных на приобретение необходимых навыков для совершения степенных и категорийных пешеходных туристических путешествий и участия в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Предметом изучения по данной программе являются технические нормативы и требования безопасного прохождения туристических препятствий на маршруте и в соревнованиях.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так, как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Педагогическая целесообразность представленной программы выражается в предоставлении возможности детям постичь искусство путешествия, приложить свои силы в интереснейших спортивных состязаниях, найти новых друзей, больше узнать о своей Родине.

Цель программы: формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд определенных задач:

Обучающие:

- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма
- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением
- обучить технике передвижения в пешеходном туристическом путешествии и в условиях соревнований по туризму
- обучить способам преодоления естественных препятствий в туристических походах и соревнованиях

- обучить необходимым военно-прикладным навыкам

Воспитательные:

- воспитать физически крепкую и всесторонне развитую личность, способную проявить себя в трудных условиях туристических походов и соревнований
- воспитать волевые качества учащихся, способность пройти все трудности походной жизни
- воспитать трудолюбие, коммуникативность

Развивающие:

- развить у учащихся чувства самосознания и самостоятельности, способность в походных условиях выжить самому и помочь своим товарищам, умение оценивать обстановку и принимать решение несмотря на трудные естественные условия

Отличительной особенностью данной программы является её практико-ориентированная направленность.

Все пункты данной программы выработаны на личном опыте педагога в течение 25 лет и прошли проверку в горных и таёжных условиях от Кавказа и до Байкала.

Данная программа рассчитана на учащихся **11-18 лет и предполагает 3 года обучения.**

Занятия проводятся в форме лекций и практических тренировок на тренажерах или на местности.

Результаты реализации программы выражаются в массовости и в огромном желании детей участвовать в туристических соревнованиях и походах.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся следует делать упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных 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 отрабатываются в походах выходного дня, в летнее время - в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах и лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся туристические мероприятия - поход, слёт, соревнования, туристический лагерь, сборы и т. д.

Формы подведения итогов по программе ярко выражены на примере всех проводимых соревнований, конкурсов и походов.

Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России», юношеских спортивных разрядов по туризму и сдача

норм ГТО.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Организация учебно-воспитательного процесса.

В составе объединения должно быть не менее 15 обучающихся. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев обучающихся.

Заниматься в объединении могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом.

Необходимо также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально перестраивать характеры.

Режим занятий. Программы каждого года занятий рассчитаны на **144 учебных часа**, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Особенности 1 года обучения.

Учебный план и программа первого года обучения предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных

сведений о своем крае - Республике Татарстан, РФ; элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Необходимо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых.

Поэтому, главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку.

Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной - (Казанский Кремль), Боевой, Трудовой славы (музеи КАПО Горбунова, КГТУ); наиболее типичными формами рельефа - (пригородные районы Казани - Семиозерка, Лебяжье), реками - (Волга, Казанка), озерами - (район Марийских озер и др.).

Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п.

Маршруты должны знакомить учащихся с наиболее характерными по природным условиям уголками республики: (посещение заповедника - Раифа, Волжско-Камский, охотхозяйства, биостанции Дачная, лесничества в п. Васильево, и т. п.).

В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры.

Обучающиеся делают сообщения или небольшие доклады об исторических местах и достопримечательностях района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта.

В походе следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость; разведение костра в различных условиях; переход через реку по бревну и вброд; ориентирование по

карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по лесным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода обучающимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Особенности 2 года обучения.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных за первый год занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России и Татарстане, с современной организацией его в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению необходимо раскрыть перед ребятами всё многообразие природы, экономики и культуры района, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест г. Казани, Татарстана.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы необходимо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных учащимися самостоятельно.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристических и краеведческих достижений каждого обучающегося. Полезно завести на каждого обучающегося «Туристический паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял по время юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах.

Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы группы.

Хорошо, если в группе заведен альбом "Летопись туристской группы" или оборудован специальный "Уголок туристической группы".

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый учащийся имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Особенности 3 года обучения

Программа третьего года обучения направлена на подготовку учащихся к проведению категорийных (1, 2 и 3 категории сложности) пешеходных походов в горно-таёжной местности и к участию в соревнованиях по туризму с самонаведением страховки на этапах.

Предполагаемые результаты.

После изучения программы «Пешеходный туризм» дети **будут знать:**

- Правила организации и проведения пешеходных, лыжных и водных путешествий 1, 2 и 3 степени сложности.
- Перечень и правила эксплуатации туристического снаряжения для пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Технику и тактику преодоления препятствий в пешеходном, лыжном и водном путешествии 1, 2 и 3 степени сложности.
- Требования безопасности при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Правила организации биваков при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Правила оказания первой медицинской помощи при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Правила ориентирования на местности при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Права обязанности участников, проводников-экскурсоводов и руководителей при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Основы краеведения, экологии и экскурсий при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Правила проведения экскурсионных, развлекательных и спортивно-массовых мероприятий.
- Основы экономики и планирования при составлении бизнес-

проектов.

После изучения программы «Пешеходный туризм» дети **будут уметь:**

- Грамотно и бережно использовать применяемое туристическое снаряжение и оборудование.
- Преодолевать самому и провести за собой группу школьников через естественные препятствия в пешеходном, лыжном и водном путешествии 1, 2 и 3 степени сложности.
- Обеспечить безопасность при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Организовать биваки при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Оказать первую медицинскую помощь при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Грамотно ориентироваться на местности при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Организовать краеведческие, экологические и экскурсионные мероприятия при проведении пешеходного, лыжного и водного путешествия 1, 2 и 3 степени сложности.
- Организовать проведение развлекательных и спортивно-массовых мероприятий.
- Составлять бизнес-проект по разработанному маршруту с обоснование статей доходов и расходов.

Механизм отслеживания результатов.

Отслеживание результатов проводится в виде зачетов. Следует также проводить - в виде игр и соревнований по сборке и разборке снаряжения и оборудования, ориентированию на местности, по разведению костра, знанию топографических знаков, преодолению естественных препятствий и т. д.

Кроме того, очень важна проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы устно и по билетам на зачетах по каждой теме.

По окончании обучения по программе «Пешеходный туризм» учащимся выдается свидетельство.

Учебный план первого года обучения.

№ п.п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации и/или контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. 1.1. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист" и "Турист России". Туризм в комплексе ГТО	2	2		беседа
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. 2.1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. 2.2. История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. 2.3. Знакомство с картой области (края), республики. "Путешествия" по карте. Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	8	4 2 2	4 4	Устный опрос Обмен мнениями Викторина
3	Подготовка похода. 3.1. Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий. 3.2. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	14	4 4	10 10	Устный опрос Диалог-дискуссия
4	Туристическая группа в походе Обеспечение безопасности.	16	2	14	

	<p>4.1. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме.</p> <p>4.2. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.</p> <p>Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.</p> <p>Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте.</p> <p>Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего.</p> <p>4.3. Туристическое снаряжение.</p> <p>4.4. Туристический бивак</p>		2	10	Тест Практические задания Зачёт Зачёт
5	Туристское снаряжение 5.1. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов	4	2 2	2 2	Зачёт
6	Туристический бивак 6.1. Основным требования к месту привала и бивака. 6.2. Типы костров и их назначение. Питание в походе.	6	4 2	2 2	Зачёт Зачёт
7	Проведение походов: 4 - однодневных 1 - двухдневных	56		56 32 24	Зачёт Зачёт
8	Подведение итогов похода. 6.1. Анкета 6.2. Соревнования, викторины 6.3. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.	14	2 2	12 6 6	Анкета Зачёт Зачёт
9	Ориентирование по компасу. 7.1. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. 7.2. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	6	4 2	2	Зачет Зачет

	7.3. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.			2	Зачет
10	Топографическая подготовка. 8.1. Ориентирование с помощью карты, компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. 8.2. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. 8.3. Топографический диктант. Построение заданного азимутального маршрута.	8	4 2	4 2	Устный опрос Устный опрос Зачет
11	Спортивная подготовка туриста. 11.1. Общая и специальная физическая подготовка.	4	2 2	2 2	Зачёт
12	Первая помощь в походе. 9.1. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. 9.2. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	4	2 2	2 2	Устный опрос Зачет
13	Итоговое занятие	2	2		Тестирование
	Итого:	144	34	110	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение- 2 ч. Вводное занятие.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист" и "Турист России". Туризм в комплексе ГТО. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов членов группы).

2. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе - 8ч.

Теория: Природа родного края - Татарстана, его история.

Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и

животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практика: Знакомство с картой области (края), республики. "Путешествия" по карте. Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Подготовка похода-14ч.

Теория: Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений 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.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака - 0.5 часа.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности - 16 ч.

Теория: Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Практика: Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго и третьего года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии группы или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов подхода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Вот примерная анкета для разбора похода: *Что понравилось и не понравилось в походе? Было ли трудно в походе? Когда? Какой участок маршрута особенно запомнился и почему? Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие "должностные" лица? Какие недостатки в снаряжении ты заметил. Кто показал себя настоящим туристом? Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого*

похода? Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго и всего третьего года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

5. Туристское снаряжение-4ч.

Теория: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика: Укладка рюкзака. Проведение игры. «Что взять с собой в поход».

6. Туристический бивак- 6ч.

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основным требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика: Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки (бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала)

7. Проведение походов-56 ч. В соответствии с количеством часов,

отведенных по учебному плану занятий группы, рекомендуются провести в течении учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов: 4 однодневных – по 8 часов. один двухдневных - 24 часа.

В результате этих походов ребята обретут шестидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно - тренировочных походов необходимо отработать - движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения; выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению; преодоление естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладам, камням, броды).

Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака.

Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.

Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и изменений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

8. Подведение итогов похода-14 ч.

Теория: Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практика: Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

9. Ориентирование по компасу-6 ч.

Теория: Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо чертеж (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу.

Движение группы на заданные расстояния. Глазомерная оценка

расстояний до предметов.

10. Топографическая подготовка-8 ч.

Теория: Ориентирование с помощью карты, компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный.

Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимуты) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практика: Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Продолжение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

11. Спортивная подготовка туриста - 4ч.

Теория: Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.

Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага в походах и в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.

Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Книги о путешествиях и путешественниках.

Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

12. Первая помощь в походе - 4 ч.

Теория: Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

13. Итоговое занятие-2ч.

Подведение итогов и анализ работы объединения за год.

Учебный план второго года обучения

№ п.п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. 1.1.Техника безопасности.	2	2		
2	Итоги летнего зачетного похода. 2.1.Итоги и анализ летнего похода. 2.2.Подготовка отчёта.	4	2 2	2 2	Устный опрос
3	Туризм в России. 3.1. История развития туризма в России Виды туризма, формы туристских мероприятий	2	2 2		Устный опрос
4	Краеведческая подготовка 4.1. Географическое положение и туристские возможности города, республики 4.2. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.	6	2 2	4 4	Устный опрос Устный опрос
5	Топографическая подготовка и ориентирование в походе 5.1. Тактические свойства и виды местности. 5.2. План и карта 5.3. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюсы, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии.	8	2 2	6 4 2	Зачёт Зачёт Зачёт
6	Медицинская подготовка 6.1. Питьевой режим в походе Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.	2	2 2		Зачёт
7	Туристическое хозяйство 7.1. Смета путешествия Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе 7.2. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Групповое снаряжение.	4	1 1	3 1 2	Зачёт Зачёт
8	Тактика и техника пешеходного туризма	14	2	12	

	8.1. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. 8.2. Правила организации и проведения туристских походов.		2	12	Устный опрос
9	Подготовка походов 9.1. Выбор и утверждение маршрутов учебно-тренировочных походов. 9.2. Хозяйственная и техническая подготовка походов. 9.3. Маршруты учебно-краеведческих походов	8	2 2	6 4 2	Зачёт
10	Проведение походов 3 - однодневных 2 - двухдневных 1 – трехдневный	84		84 24 32 28	Зачёт Зачёт Зачёт
11	Подведение итогов походов 11.1 Разбор похода в группе. 11.2 Сдача снаряжения, отчеты	8		8 2 6	Зачёт
12	Итоговое занятие	2	2		Тестирование
	Итого:	144	14	130	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Введение- 2 ч. Вводное занятие.

Теория. Программа второго года обучения. Техника безопасности. Правила поведения в походах и экспедициях, правила поведения в общественных местах

2. Итоги летнего зачетного похода- 4 ч.

Теория: Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практика: Подготовка отчета. Приведение в порядок походной документации и записей. Составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям.

Подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков. Оформление текстов, фильма (диафильма), устных рассказов, выставки (альбома). Подготовка документов для значков и разрядов участникам похода.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на общешкольном туристском празднике, участие в районном (городском, областном) слёте туристского актива по итогам летнего сезона.

3. Туризм в России- 2ч.

Теория: История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме.

Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха и трудового воспитания людей, образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке человека к предстоящей трудовой деятельности.

Постановления правительства о развитии туризма в стране. Достижения туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Виды туризма, формы туристских мероприятий. Республиканская туристская краеведческая экспедиция и школьников "Моя Родина - Россия". Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Туризм в комплексе ГТО. Значок "Турист России", разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий.

Правила организации туристских походов: состав туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи людям, терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

4. Краеведческая подготовка - 6ч. Дальнейшее углубление знаний о своем крае. Географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области.

Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы.

Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Типовое содержание отчета о туристском походе.

Республиканский заочный конкурс на лучшее путешествие.

Практика: Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; "путешествия" по карте.

Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого экспедиционного краеведческого задания.

5. Топографическая подготовка и ориентирование в походе-8ч.

Теория: Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы

изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка. Формы рельефа и их изображение на топографических картах. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Способы копирования карт. Что такое топографическая линейка, маршрутная. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюсы, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практика: Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных - участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов.

Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов).

6. Медицинская подготовка-2ч.

Теория: Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Меры помощи при растяжении связок и предупреждение перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практика: Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран,

наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

7. Туристское хозяйство - 4ч. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия.

Государственная дотация на туристические походы. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе.

Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов. меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки и др.

Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж.

Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление и правила использования. Прочие предметы личного снаряжения. Блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности и др.

Посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения. Планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток. Как подготовить палатку к походу. Конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов.

Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне. Хознабор. Таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка. Неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль и др.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремонтного набора, обязанности ремонтника до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов.

Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, консервантов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания.

Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.

Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, пенополиуретана. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер.

Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров.

Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; "кислородное голодание" костра, способы регулирования пламени костра.

Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

8. Тактика и техника пешеходного туризма-14ч.

Теория: Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Значение дисциплины в походе.

Значение уровня подготовленности и снаряженности тур группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста.

Планирование "нитки" маршрута и разработка плана-графика похода 2-й категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения "нитки" маршрута.

Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы.

Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы,

психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Движение группы колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые характеристики - допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек, форма рюкзака и положение его центра тяжести, соблюдение равномерности загрузки участников.

Разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком. Типичные ошибки участников при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном лыжном походе - что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим на дневках. Значение хронометрирования (протокол движения) для ориентирования на местности - как определить скорость движения группы в различных движениях.

Движения по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам. Положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланнику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам.

Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горнотаежных участках маршрутов.

Особенности ориентирование в тайге. Шаг темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым каменистым склонам в различных условиях. Разведка маркировка, выбор пути движения в лоб и

серпантином. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменистым «морям». Виды осыпей и их характеристика. Разведка маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином».

Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения.

Способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону.

Подъем "в лоб", траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки.

Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладам, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка.

Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком - саликом.

Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристической технике.

Практика: Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

9. Подготовка походов - 8ч.

Теория: Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов.

Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально "проиграть" пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими выкопировок топокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру

маршрута предстоящего летнего зачетного похода.

10. Проведение походов - 84ч. Указанные в учебном плане занятий объединения 84 часов на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом:

Три однодневных похода (по 8 учебных часов) = 24 ч. Два двухдневных похода (по 16 часов) = 32 ч.; 1 трехдневный поход (по 28 ч. часа) = 28 ч.

При такой разбивке часов учащиеся за время учебного года проведут 8 дней в 6 походах с 6-ю ночлегами.

Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий.

Задача заключается в том, чтобы обучающиеся в объединении на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий.

11. Подведение итогов похода-8ч.

Теория: Разбор похода в группе.

Практика: Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута. Издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме "Летопись". Написание заметок в стенгазету. Выступление в объединении, оформление документов на значки и разряды.

Проведение вечера по итогам походов и занятий - "Туристского огонька" с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.).

Если в объединении заведены личные учетные карточки на каждого обучающегося ("Паспорт туриста"), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какой опыт приобрел в походе.

12. Итоговое занятие-2ч.

Подведение итогов и анализ работы объединения и учащихся за год.

Учебный план третьего года обучения

№ п.п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. 1.1.Техника безопасности.	2	2		
2	Итоги летнего зачетного похода. 2.1.Итоги и анализ летнего похода. Подготовка отчёта.	2	1 1	1 1	Устный опрос
3	Туризм в сопредельных странах СНГ 3.1. Современная организация туризма в СНГ	2	2 2		Устный опрос
4	Краеведческая подготовка 4.1. Географическое положение и туристские возможности республик. 4.2. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.	4	2 2	2 2	Устный опрос Устный опрос
5	Специальная топографическая подготовка 5.1. Ориентирование в сложных природно-климатических условиях. 5.2. Занятие по ориентированию	6	2 2	4 4	Устный опрос Зачёт
6	Медицинская подготовка 6.1. Физическая и морально-психологическая подготовка участников сложных категорийных походов.	4	2 2	2 2	Зачёт
7	Специальное туристическое снаряжение. 7.1. Виды снаряжения, требования и уход за ним. 7.2 Приёмы работы со специальным снаряжением.	4	2 2	2 2	Зачёт Устный опрос
8	Специальная тактика и техника пешеходного туризма 8.1. Основы страховки и самостраховки. 8.2. Отработка способов страховки и передвижения в связках.	36	2 2	34 34	Устный опрос Зачёт
9	Подготовка и участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. 9.1. Правила проведения соревнований. 9.2. Тактика и техника прохождения этапов.	30	2 2	28 28	Устный опрос Зачёт

10	Подготовка походов 10.1. Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр 10.2. Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Маршруты учебно-краеведческих походов.	4	2 2	2 2	Устный опрос Зачёт
11	Проведение походов 1 - двухдневных 1 – трехдневный	44		44 16 28	Зачёт Зачёт
12	Подведение итогов походов 11.1 Разбор похода в группе. 11.2 Сдача снаряжения, отчеты	4	2 2	2 2	Зачёт
13	Итоговое занятие	2	2		Тестирование
	Итого:	144	21	123	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Введение- 2 ч. Вводное занятие.

Теория. Программа третьего года обучения. Техника безопасности. Правила поведения в походах и экспедициях, правила поведения в общественных местах.

2. Итоги летнего зачетного похода-2ч.

Теория: Беседа и обсуждение итогов проведенного похода. Разбор ошибок тактических и технически неблагоприятных ситуаций, возникших в походе.

Определение оптимальных методов и отдельных вариантов прохождения трудных участков маршрута.

Практика: Подготовка отчета, составление походной документации, финансовый отчет, описание прохождения технически сложных участков, (перевалов, бродов и т.д.).

Изготовление графического изображения сложных участков - (схемы, кроки), подготовка фотографий и слайдов, оформление отчета и его защита перед МКК Авиастроительного района, Республиканского центра внешкольной работы.

Подготовка и изготовление стенда о совершенном походе.

3. Туризм в сопредельных странах СНГ-2ч

Теория: История развития туризма в России. Современная организация туризма в СНГ. Районы путешествий: Крым, Кавказ, Памир, Тянь-Шань. Международный туризм, его особенности и возможности. История освоения наиболее интересных районов планеты: Гималаи, Индия, Африка и. т. д.

4. Краеведческая подготовка-4 ч.

Теория: Дальнейшее укрепление знаний по СНГ – географическое

положение, туристические возможности районов.

Реки, озёра, рельефы, почвы.

Полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир.

Практика: Исторические культурные памятники, музеи, интересные природные места.

5. Специальная топографическая подготовка-6ч.

Теория: Ориентирование в сложных природно-климатических условиях. Ночное ориентирование.

Правила проведения и участие в соревнованиях по ориентированию.

Практика: Занятия с приглашенными спортсменами - ориентировщиками.

6. Медицинская подготовка- 4ч.

Теория: Физическая и морально-психологическая подготовка участников сложных категорийных походов.

Группы мышц, несущие основные нагрузки в походе. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие вестибулярного аппарата под нагрузкой. Комплекс ГТО как основа физической подготовки туриста.

Значение психологической подготовки. Психологическая совместимость участников.

Взаимоотношение руководителя с участниками, участников между собой.

Понятие о лидере в группе.

Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

Практика: При проведении занятий на местности в плане физической подготовки включают бег по сильно пересеченной местности, крутым склонам, движение по лежащим и консольно - закреплённым брёвнам. Эти элементы физической подготовки необходимы для тренировки мышц, работающих при движении в гору и на спуске, укрепление голеностопного сустава, а так же вестибулярного аппарата.

Занятия со специально приглашенными медицинскими работниками по предотвращению и лечению заболеваний в походных условиях. Переноска пострадавшего – виды и методы вязки носилок и волокуш, требование безопасности.

7. Специальное туристическое снаряжение-4 ч.

Теория: Специальное туристическое снаряжение: ледоруб, альпеншток. Основная и вспомогательная верёвка, карабины. Скальные и ледовые крючья, молотки, страховочные пояса, личные репшнуры, солнцезащитные очки и. т. д.

Требования к снаряжению и уход за ним.

Практика: Приёмы работы со специальным снаряжением – укладка, установка, подготовка к применению (установка палатки, разжигание примуса, подготовка верёвок), работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

8. Специальная тактика и техника пешеходного туризма-36ч.

Теория: Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательные верёвки, ледоруб карабины).

Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, страховка партнера, групповая страховка). Обязанности туриста во время страховки.

Узлы, применяемые в горном туризме. Проводник. Булинь. Схватывающий. Брамшкотовый. Грудная обвязка. Стремя. Беседка. Контрольный.

Приёмы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясницу, через выступ). Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве, и способах его погашения. Трение верёвки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин.

Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы. Сигнализация. Движение по натянутым перилам.

Практика: Вязка узлов, применяемых в горном туризме, отработка способов страховки, и передвижения в связках.

Основы техники передвижения по горному рельефу – передвижение по травянистым склонам и осыпям. Разновидности травянистых склонов и осыпей и связанные с ними опасности.

Основные правила передвижения (темп передвижения в зависимости от конкретных условий, правильный выбор места и постановки ног, положение ступней относительно склона, плавность передвижения, избегание рывков и прыжков, интервал между участниками, повороты, серпантины, применение ледоруба или альпенштока для страховки).

Практика: Отработка темпа и техники передвижения на травянистых склонах и осыпях. Отработка самостраховки ледорубом или альпенштоком при передвижении и поворотах на травянистых склонах и осыпях.

Передвижение по скалам. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Терминология: кулуары, уступы, гребни, каминь, стенки, плиты, расщелины. Опоры и захваты.

Характерные опасности, выбор оптимального пути.

Практика: Основные правила передвижения по скалам (выбор пути, опробование опоры, правило трех точек опоры, движение по вертикали, положение центра тяжести относительно опор, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, использование трения, плавность движения).

Передвижение по льду. Применение специального снаряжения (специальных ботинок, ледорубов, крючьев, кошек). Необходимость создания и искусственных точек опоры — рубка ступенек, забивка крючьев. Особенности состояния льда в зависимости от сезона, времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду, (закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов).

Практика: Правила передвижения - (выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой). Крепление кошек, рубка ступенек,

забивка крючьев, страховка через крюк.

9. Подготовка и участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма- 30ч.

Теория: Правила проведения соревнований. Тактика и техника прохождения этапов - «болота, кочки, броды, узлы, переправа по бревну.

Навесная переправа, переправа по параллельным веревкам. Узлы, ориентирование, виды носилок, переноска пострадавшего.

Оказание медицинской помощи.

Зачет по топографии. Траверс склона, подъем по перилам, спуск спортивный, дюльфер, страховка, самостраховка, организация групповой страховки. Меры безопасности.

Практика: Изучение и отработка навыков прохождения этапов. Подготовка и изготовление снаряжения для соревнований. Отработка технических приемов на скорость.

10. Подготовка походов - 4ч.

Теория: Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия.

Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор прохождения маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями.

Тактическая проработка с учащимися схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на пережидание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута).

Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов.

Ознакомление участников с планом переходов на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Предпоходная подготовка, тренировочный однодневный поход. Подготовка снаряжения и продуктов питания с учетом времени года.

Выход на маршрут. Наблюдения на маршруте, путевые записи, личные и групповые дневники.

Краеведческая и общественно полезная работа. Соблюдение в походе туристической этики.

Практика: На занятиях в помещении кружковцы готовят комплект походной документации, изучают отчеты туристических групп, прошедших данный маршрут или отдельные его участки. Проводят проверку состояния снаряжения, ремонтируют, испытывают.

На занятиях на местности обучающиеся знакомятся с фотографированием ключевых и характерных участков местности, по фотографиям и схемам из отчетов предыдущих групп опознают местность, характерные объекты на ней (перевалы, вершины, гребни).

Обеспечение безопасности в походе как комплекс мероприятий,

охватывающий весь цикл, от начала подготовки похода до сдачи отчета. Вопросы обеспечения безопасности в период подготовки похода. Подбор участников, разработка основной нитки маршрута и запасных вариантов, определение пунктов возможного аварийного движения, подготовка и проверка снаряжения, в том числе снаряжения для обеспечения безопасности, утверждение маршрута в МКК, регистрация в контрольно-спасательной службе (КСС).

В период проведения похода: принятие правильных тактических решений, обеспечивающих безопасность в горной местности, строгое соблюдение техники движения по сложным и опасным путям, участкам, полное и правильное использование снаряжения для обеспечения безопасности, организация аварийно-спасательных работ в горно-таёжной местности (общая характеристика работ).

Контрольно-спасательная служба России. Мировая практика организации контроля и спасения альпинистов и туристов. Общая характеристика КСС. Положение о КСС. Задача КСС. Обязанности групп по взаимодействию с КСС. Помощь КСС силам групп по проведению поисково-спасательных работ.

11. Проведение походов - 44ч. Один двухдневный учебно-тренировочный поход по 8 часов – всего 16 часов. Один трехдневный учебно-тренировочный поход – 28 часа.

12. Подведение итогов походов-4ч.

Теория: Разбор похода в группе.

Практика: Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Изготовление фото стенда, стенгазеты, фотоальбома; отчетный туристический вечер, вручение грамот, значков, справок о походах.

По окончании похода - составляют схему отчета, распределяют ответственных, обсуждают написанный материал, комплектуют отчет. Отражают в отчете вопросы обеспечения безопасности для их изучения последующими группами туристов.

13. Итоговое занятие-2ч.

Подведение итогов и анализ работы объединения и учащихся за год.

Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Вводное занятие.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	видеофильм
3	Подготовка похода	Лекция, практика	Объяснение, показ	Ответы на вопросы, обмен мнением	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Туристическая группа в походе Обеспечение безопасности	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	фотоматериал	Туристическое снаряжение
5	Туристское снаряжение	Лекция, практика	Объяснение, показ	зачет	Учебные стенды	Туристическое снаряжение
6	Туристический бивак	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	фотоматериал	Туристическое снаряжение
7	Проведение походов	Практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Туристическое снаряжение	Туристическое снаряжение
8	Подведение итогов похода.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Фото видео материал	Фото и видео техника
9	Ориентирование по компасу	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
10	Топографическая подготовка	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Карты, журналы, стенды,	Туристическое снаряжение

			тельная работа		фотоматериал	
11	Спортивная подготовка туриста	Лекция, практика	Объяснение, показ	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Спортивные снаряды
12	Первая помощь в походе	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Методическое пособие, видеоматериал	Видеотехника
13	Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

Методическое обеспечение программы второго года обучения

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Вводное занятие.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
2	Итоги летнего зачетного похода	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Фото видео материал	Фото и видео техника
3	Туризм в России.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Компьютерная и видео техника
4	Краеведческая подготовка	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Компьютерная и видео техника
5	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
6	Медицинская подготовка	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
7	Туристическое	Лекция,	Объяснен	зачет	Учебные	Туристическ

	хозяйство	практика	ия, показ, самостоятельная работа		стенды, методическое пособие	ое снаряжение
8	Тактика и техника пешеходного туризма	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
9	Подготовка походов	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	Туристическое снаряжение
10	Проведение походов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, журналы	Туристическое снаряжение
11	Подведение итогов походов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Фото видео материал	Фото и видео техника
12	Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

Методическое обеспечение программы третьего года обучения

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Вводное занятие.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
2	Итоги летнего зачетного похода.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Фото видео материал	Фото и видео техника
3	Туризм в сопредельных странах СНГ	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Компьютерная и видео техника
4	Краеведческая подготовка	лекция	объяснение	Ответы на	Карты, журналы,	Компьютерная и видео

				вопросы	стенды, фотоматериал	техника
5	Специальная топографическая подготовка	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
6	Медицинская подготовка	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Методическое пособие, фотоматериал, стенды	Туристическое снаряжение
7	Специальное туристическое снаряжение.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
8	Специальная тактика и техника пешеходного туризма	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
9	Подготовка и участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Спортивные тренажеры. Туристическое снаряжение
10	Подготовка походов	Лекция, практика	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	Туристическое снаряжение
11	Проведение походов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, журналы	Туристическое снаряжение
12	Подведение итогов походов	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Фото видео материал	Фото и видео техника
13	Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	зачет	Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 г.», утв. Постановлением Правительства РФ от 22.11. 2012 г. №2148-р
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.№1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, от 20.09.2017 г.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
8. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844)

Список литературы

1. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики М. ФИС 2006
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников М. ЦРИБ «Турист» 2009
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. Зеркало 2014
4. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания М. Знание 2006
5. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М. ФИС 2007
6. Дьячихин Е. Д. безопасность в водном путешествии. Физкультура и спорт 2007
7. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов М. ФИС 2009

8. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии. Тат. Книгоиздательство Казань 2009
9. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат 2006
- 10.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки Москва 2007
- 11.Линчевский Э. Э. Психологический климат туристической группы М. ФИС 2011
- 12.Лукоянов П. И. , Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М. Профиздат 2008
- 13.Мухин и. П. «Турист вестник» №7 Казань 2005
- 14.Маринов. Б. Проблема безопасности в горах. М. ФИС 2011
- 15.Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. Министерство образования и науки Республики Татарстан 2004
- 16.Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания М. ФИС 2001
- 17.Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива М. Просвещение 2001
- 18.Тарханов М. М. Изучение, охрана, реставрация и использование памятников истории и культуры в Республике Татарстан. Карпол 2001
Фомин. Н. А. Филин В. Н. Возрастные основы физического воспитания М. ФИС 2002
- 19.Черепанов И. А. Методика. Обучение. Альпинизм. М. ФИС 2007
- 20.Шимановский В. Горные лыжи М. ФИС 2005
- 21.Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М. ФИС 2013
- 22.Уфимцев В. И. проведение культурно-массовой работы на туристском судне. Физкультура и спорт. 2014
23. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотях. Физкультура и спорт 2005
- 24.Хасанов М. Х. Свод памятников истории и культуры Республики Татарстан. «Мастер-Лайн» 2009

Интернет-ресурсы

http://tourlib.net/books_tourism/shahovalov5.htm

<http://tourlib.net/teor.htm>

<http://tourlib.net/vidy.htm>

http://tourlib.net/books_tourism/babkin.htm

<http://tourlib.net/pedtur.htm>