

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
«ЮЛДАШ» ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Утверждено  
Директор МБОУ "Средняя школа  
№6" ЕМР РТ

Т.Н. Хайдукова  
« 09 » 2020 г.



Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
« 31 » 08 2020 г.

Утверждено  
Директор МБУ ДО  
«ЦДОТ» «Юлдаш» ЕМР РТ

Л.В. Закирова  
Прокказ № 14  
« 09 » 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

(с возможным применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий)

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:  
Закирова Лариса Васильевна  
Педагог дополнительного образования

ЕЛАБУГА

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ
2.	Полное название программы	«Пешеходный туризм»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о составителях:	
4.1.	ФИО, должность	Закирова Л.В. педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3.	Характеристика программы	
	- тип программы	Дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	Общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.
6.	Форма и методы образовательной деятельности	Основные виды деятельности: теоретические занятия, практические занятия, учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой, участие в туристских соревнованиях, словесные (беседа консультации объяснения и другие), практические.
7.	Форма мониторинга результативности	Используемые педагогом формы контроля: беседа, наблюдение, опрос, сдача нормативов, тестирование, индивидуальные практические задания, самостоятельная работа, контрольная работа, сплав, поход.
8.	Результативность реализации программы	Достижение высоких результатов на муниципальном уровне.
9.	Дата утверждения и последней корректировки	Сентябрь 2017
10.	Рецензенты	

## Содержание

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативно – правовое обеспечение образовательной программы	4
3.	Отличительные особенности программы	5
3.1.	Новизна. Актуальность	5
3.2.	Педагогическая целесообразность образовательной программы	5
3.3.	Цели и задачи	5
3.4.	Адресат программы	6
3.5.	Прогнозируемые результаты освоения программы	7
4.	Формы подведения итогов	10
5.	Учебно-тематический план	10
6.	Содержание программы 1 года обучения	21
7.	Содержание программы 2 года обучения	23
8.	Содержание программы 3 года обучения	25

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

1.	Материально – техническое оснащение	29
2.	Методическое сопровождение программы	30
3.	Диагностический инструментарий	32
4.	Список литературы	33
	Приложение №1 Контрольные нормативы по уровням обучения	35
	Приложение №2 Комплекс оценочных материалов	37
	Приложение Годовой календарный учебный график	

## РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее Программа) по содержательной направленности – туристско - краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — трехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 11 – 15 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

### 2. Нормативно – правовое обеспечение Программы

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристов надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

### **3. Отличительные особенности Программы**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**3.1. Актуальность 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 своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**3.2. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и, в первую очередь, своей малой родины. Занятия по данной Программе способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры.

**3.3. Цель:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- ✓ расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- ✓ приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ✓ развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- ✓ знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ✓ ранняя профессиональная ориентация;
- ✓ выявление наиболее талантливых и способных детей.

##### **Воспитательные:**

- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- ✓ формирование жизненных и волевых качеств;
- ✓ воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- ✓ гуманное отношение к окружающей среде;
- ✓ выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- ✓ воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- ✓ отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

Развивающие:

- ✓ развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ✓ развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- ✓ развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

### **3.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 11 – 15 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет, второго года обучения - 12 – 14 лет и третьего года обучения – 13 – 15 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Сроки и режим реализации Программы**

1 и последующие годы обучения – по 144 часа в год (432 часа за 3 года).

1 и последующие годы обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

#### **Формы занятий**

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. На протяжении всех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в

определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции;
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и так далее.

**3.5. Прогнозируемые результаты по каждому году обучения:**

В конце первого года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ порядок организации и проведения походов выходного дня;
- ✓ правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- ✓ основы туристской техники;
- ✓ основы топографии и ориентирования;
- ✓ имеют общие представления об истории Елабуги, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- ✓ имеют общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- ✓ опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

Умеют:

- ✓ одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ✓ составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- ✓ фиксировать наблюдения в походе;
- ✓ проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- ✓ вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ✓ передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ✓ организовать походный быт, составлять раскладку продуктов;
- ✓ преодолевать несложные естественные препятствия;
- ✓ ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- ✓ оказывать элементарную медицинскую помощь.

Делают:

- ✓ пешие переходы с грузом, преодолевая естественные препятствия в пути;
- ✓ вяжут основные узлы, применяемые в туризме;
- ✓ соблюдают гигиену туриста, оказывают элементарную первую доврачебную помощь;
- ✓ соблюдают элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- ✓ выбирают место для привала, оборудуют его для ночлега, ставят палатку, разводят костёр, готовят на нём пищу.

В конце второго года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ знают и выполняют организацию туристского быта в полевых условиях;

- ✓ владеют элементами выживания, условиями автономного существования, выполняют меры безопасности в степенных походах;
- ✓ виды общественно-полезной работы.

Умеют:

- ✓ снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- ✓ оказывать основные приёмы первой медицинской помощи;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения;
- ✓ выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- ✓ предсказать ухудшение или улучшение погоды.

Делают:

- ✓ в составе туристской группы изучают район предстоящего степенного похода и разрабатывают маршрут движения;
- ✓ выполняют все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ✓ ориентируются на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- ✓ уважительно и бережно относятся к природе.

В конце третьего года обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- ✓ технику безопасности при работе с инструментами.

Умеют:

- ✓ ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- ✓ составлять отчет (паспорт) о степенном походе;

Делают:

- ✓ разрабатывают маршруты для многодневных походов;
- ✓ организуют бивачные работы и питание в многодневных походах;
- ✓ действуют в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- ✓ краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- ✓ соблюдают экологическую культуру в походах.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

Личностные результаты освоения

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;



- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

*Учащийся научится:*

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

*Учащийся научится:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу

сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

**Ключевые компетенции**

**Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

**Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

**4. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- соревнования;
- олимпиады;
- сдача нормативов;
- сплав;
- поход.

**Учебно – тематический план**

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.</b>					
1.1.	Чем полезны и интересны туристские путешествия	2	2	0	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Родной край.</b>					
2.1	Географическое положение, природные	2	1	0	Беседа	опрос

	особенности. История края.				(дистанционное обучение)	
2.2	Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку.		0	1	Экскурсия в лесопарковую зону	наблюдения
3	<b>Раздел 3. Как организовать туристское путешествие.</b>					
3.1	План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия.	4	2	0	беседа	опрос
3.2	Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.</b>					
4.1	Знакомство с топографической картой.	18	2	0	беседа	опрос
4.2	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.		2	0	беседа	опрос
4.3	«Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
4.5	Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
4.6	Глазомерная съемка участка маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
4.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.</b>					
5.1	Специальные упражнения для соответствующего вида туризма.	20	2	0	практикум	наблюдение

5.2	Способы преодоления препятствий. Техника безопасности.		2	0	практикум	наблюдение
5.3	Выполнение специальных видов упражнений.		0	2	практикум	наблюдение
5.4	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
5.5	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
5.6	Овладение приемами страховки и само страховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
5.7	Овладение приемами страховки и само страховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
5.8	Отработка приемов преодоления препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
5.9	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
5.10	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
6	<b>Раздел 6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.</b>					
6.1.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.		2	0	беседа	опрос
6.2.	Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.	4	0	2	Экскурсия в Гуляй парк	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Изучение и охрана природы.</b>					
7.1	Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте.	4	2	0	беседа	опрос

7.2	Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов.		0	2	практикум	наблюдение
8	<b>Раздел 8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.</b>					
8.1	Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства.	4	2	0	беседа	опрос
8.2	Экскурсии к памятникам и в памятные места.		0	2	практикум	наблюдение
9	<b>Раздел 9. Наблюдение за погодой в походе.</b>					
9.1	Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.	4	2	0	беседа	опрос
9.2	Составление таблицы местных признаков изменения погоды.		0	2	практикум	наблюдение
10	<b>Раздел 10. Туристское снаряжение.</b>					
10.1	Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.	6	2	0	беседа	опрос
10.2	Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением.		2	0	беседа	опрос
10.3	Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение
11	<b>Раздел 11. Туристский быт.</b>					

11.1	Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров.	6	2	0	беседа	опрос
11.2	Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.		0	2	Практикум	наблюдение
11.3	Установка и снятие палаток, разжигание костра приготовление пищи.		0	2	Тренировочный поход	наблюдение
12	<b>Раздел 12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.</b>					
12.1	Общие гигиенические требования в походе.	6	2	0	беседа	опрос
12.2	Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.		0	2	практикум	наблюдение
13	<b>Раздел 13. Подведение итогов похода. Работа над ошибками</b>					
13.1	Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута	4	2	0	беседа	опрос
13.2	Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет.		0	2	практикум	наблюдение
14	<b>Раздел 14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.</b>					
14.1	Работа туристского организатора отряда.	4	2	0	беседа	опрос

	Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу.					
14.2	Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов.		0	2	практикум	наблюдение
15	<b>Раздел 15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.</b>					
15.1	Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Разработка маршрута.		2	0	беседа	опрос
15.2	Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения.	8	0	2	практикум	наблюдение
15.3	Медосмотр участников.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Проведение учебно – тренировочного похода		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 16. Проведение походов и участие в соревнованиях.</b>					
16.1	Участие в походах и муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	48		48	практикум	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>		

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Виды туризма и их особенности</b>					
1.1.	Виды туризма и их особенности	2	2	0	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. Родной край. Охрана природы.</b>					
2.1	История и охрана родного края.	8	2	0	Беседа	опрос
2.2	Памятники истории и культуры.		0	2	экскурсия	наблюдение
2.3	Охрана природы. Закон об охране природы.		0	2	практикум	наблюдение

2.4	Проведение краеведческой викторины.		0	2	практикум	наблюдение
3	<b>Раздел 3. Организация и проведение похода.</b>					
3.1	Правила организации и проведения туристских походов	18	2	0	беседа	опрос
3.2	Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий		2	0	беседа	опрос
3.3	Разработка и изучение маршрута, характеристика района.		2	0	практикум	наблюдение
3.4	Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
3.5	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.		0	2	практикум	наблюдение
3.6	Организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.		0	2	практикум	наблюдение
3.7	Режим туриста-пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.		0	2	практикум	наблюдение
3.8	Подбор и подготовка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
3.9	Разработка маршрутов и подготовка маршрутной документации.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Туристское снаряжение</b>					
4.1	Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное.	6	2	0	беседа	опрос
4.2	Требования к снаряжению. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Топографическая подготовка.</b>					
5.1	Знакомство с топографической картой.	20	2	0	беседа	опрос



5.2	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.		2	0	беседа	опрос
5.3	«Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения.		0	2	практикум	наблюдение
5.4	Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
5.5	Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
5.6	Глазомерная съемка участка маршрута.		0	2	практикум	наблюдение
5.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
5.8	Курвиметр.		0	2	практикум	наблюдение
5.9	Условные знаки спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение
5.10	Масштаб и его виды.		0	2	практикум	наблюдение
6	<b>Раздел 6. Узлы применяемые в туризме</b>					
6.1	Узлы - история, легенды, виды.		2	0	беседа	опрос
6.2	Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.	8	2	0	беседа	опрос
6.3	Отработка техники вязания узлов.		0	2	практикум	наблюдение
6.4	Отработка техники вязания узлов.		0	2	практикум	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Ориентирование в походе.</b>					
7.1	Стороны горизонта. Устройство и использование компаса.		2	0	беседа	опрос
7.2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.	6	0	2	практикум	наблюдение
7.3	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт. Ориентирование на местности по карте и компасу.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 8 Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.</b>					
8.1	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде.	8	2	0	беседа	опрос
8.2	Содержание походной аптечки. Характерные		2	0	беседа	опрос

	заболевания и травмы в пешем походе.					
8.3	Транспортировка «пострадавшего»		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Питание в походе.</b>						
9.1	Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов.	6	2	0	беседа	опрос
9.2	Составление походного меню и подбор продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Приготовление пищи на костре.		0	2	практикум	наблюдение
10	<b>Раздел 10. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.</b>					
10.1	Специальные упражнения для соответствующего вида туризма.	22	2	0	практикум	наблюдение
10.2	Способы преодоления препятствий. Техника безопасности.		2	0	практикум	наблюдение
10.3	Выполнение специальных видов упражнений.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Вязка туристских узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Отработка приемов преодоления препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
10.9	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
10.9.1	Основные узлы. Вязка узлов.		0	2	практикум	наблюдение
10.9.2	Тренировки по технике пешеходного туризма.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 11. Участие в походах и соревнованиях.</b>						
11	Участие в муниципальных мероприятиях и походах в течении учебного года.	40	0	40	практикум	Соревнования походы

	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел 1. Итоги летнего зачетного похода.</b>					
1.1.	Беседа об итогах летнего похода	6	2	0	беседа	опрос
1.2	Составление отчета о маршруте		0	2	практикум	наблюдение
1.3	Подготовка фотографий. Оформление альбомов		0	2	практикум	наблюдение
2	<b>Раздел 2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья</b>					
2.1	История развития туризма в России	4	2	0	Беседа	опрос
2.2	Понятие о плановом и самодеятельном туризме.		0	2	практикум	наблюдение
3	<b>Раздел 3. Топографическая подготовка</b>					
3.1	Обзор материала, пройденного в первый год обучения	14	2	0	беседа	опрос
3.2	Рельеф. Способы изображения рельефа на карте.		0	2	практикум	наблюдение
3.3	Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Бергштрих.		0	2	практикум	наблюдение
3.4	Виды и свойства карт.		0	2	практикум	наблюдение
3.5	Определение магнитных азимутов.		0	2	практикум	наблюдение
3.6	Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты.		0	2	практикум	наблюдение
3.7	Тренировка по спортивному ориентированию.		0	2	практикум	наблюдение
4	<b>Раздел 4. Краеведческая подготовка</b>					
4.1	Географическое положение и туристские возможности Елабужского края.	8	2	0	беседа	опрос
4.2	Растительный и животный мир. Природные уголки края.		0	2	практикум	наблюдение
4.3	Краеведческая викторина.		0	2	практикум	наблюдение
4.4	Исторические и культурные памятники и музеи		0	2	практикум	наблюдение
5	<b>Раздел 5. Медицинская подготовка</b>					

5.1	Повторение занятий второго года обучения	4	2	0	беседа	опрос
5.2	Обработка и перевязка ран. Наложение жгута.		0	2	практикум	наблюдение
6	<b>Раздел 6. Туристское хозяйство</b>					
6.1	Режим и обязанности организации питания туриста в спортивном походе.	4	2	0	беседа	опрос
6.2	Составление меню и расчет продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
7	<b>Раздел 7. Техника и тактика пешеходного туризма</b>					
7.1	Понятие о тактике и технике пешеходного туризма.	18	2	0	беседа	опрос
7.2	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.		2	0	беседа	опрос
7.3	Правила организации и проведения туристских походов.		2	0	беседа	опрос
7.4	Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям.		0	2	практикум	наблюдение
7.5	Составление графика движения и распорядка дня.		0	2	практикум	наблюдение
7.6	Организация движения на местности в различных условиях.		0	2	практикум	наблюдение
7.7	Вязка узлов.		0	2	практикум	наблюдение
7.8	Тренировка преодоления различных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
7.9	Тренировка преодоления различных препятствий.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>Раздел 8 Подготовка к соревнованиям и походам.</b>					
8.1	Правила организации проведения туристских путешествий и соревнований.	12	2	0	беседа	опрос
8.2	Техника безопасности в походах и на соревнованиях.		2	0	беседа	опрос
8.3	Разработка маршрута, составление плана-графика похода.		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Распределение обязанностей. Подготовка и подбор личного и группового снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Расчет питания и закупка продуктов. Укладка рюкзака.		0	2	практикум	наблюдение

8.6	Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>Раздел 9. Проведение походов и участие в соревнованиях.</b>						
9.1	Проведение походов и участие в муниципальных мероприятиях по плану МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ	64	0	64	практикум	наблюдение
<b>Раздел 10. Подведение итогов похода и соревнований.</b>						
10.1	Составление отчета о походе.	10	2	0	беседа	опрос
10.2	Чистка, ремонт и сдача снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Разбор ошибок, допущенных на дистанциях.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Оформление туристского альбома, уголка, фотодневника.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Обсуждение похода, подведение итогов.		0	2	практикум	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>		

### **Программа первого года обучения.**

**1. Чем полезны и интересны туристские путешествия.** В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и др. Школьным предметам, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Приобретают трудовые, прикладные исследовательские навыки и умения. Развивается самостоятельность, инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм.

Виды и формы туризма и их особенности. Нормативы для получения значков «Юный турист России», «Турист России», юношеских разрядов по спортивно-туристскому многоборью и спортивному туризму.

**2. Родной край.** Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера.

История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии в парк, в лес, на реку. Экскурсии в музеи, на предприятия, к памятникам истории и культуры.

**3. Как организовать туристское путешествие.** План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Распределение обязанностей. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсии с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия. Темп и ритм движения на маршруте.

*Практические занятия.* Разработка планов подготовки путешествия. Разработка проектов маршрута. Исполнение каждым участником различных обязанностей в походе.

**4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.** Знакомство с топографической картой. Условные знаки топографических карт. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Кроки.

Движение по азимуту, сохранение заданного направления. Определение расстояний до недоступных предметов.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт и условные обозначения на них.

*Практические занятия.* «Путешествия» по карте. Зарисовка топографических знаков или местных предметов во время движения. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу и по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

**5. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.** Специальные упражнения для соответствующего вида туризма. Маршевая подготовка.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Выполнение специальных видов упражнений. Вязка туристских узлов. Овладение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Отработка приемов преодоления препятствий. Тренировки по технике пешеходного туризма.

**6. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.** Сбор материалов по истории и культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдение над сезонными явлениями природы. Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний ветеранов войны и труда.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовка в походе.

*Практические занятия.* Выполнение заданий научных и общественных организаций. Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Первичная обработка материалов для хранения.

**7. Изучение и охрана природы.** Участие туристов в охране природы. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха. Экологические проблемы края. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники и заказники нашего края. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы при подготовке и во время проведения походов и путешествий.

*Практические занятия.* Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов. Выполнение заданий местного общества охраны природы. Популяризация мер по охране природы среди школьников.

**8. Изучение и охрана памятников истории и культуры.** Виды памятников: истории, археологии, архитектуры, искусства. Древние памятники, военные, трудовой славы и др.: Справочная литература, путеводители, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия по изучению и охране памятников истории и культуры при подготовке и проведении походов и путешествий.

*Практические занятия.* Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Экскурсии к памятникам и в памятные места, включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

**9. Наблюдение за погодой в походе.** Признаки изменения погоды. Определение

устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

*Практические занятия.* Составление таблицы местных признаков изменения погоды. Конкурсы на более точный прогноз.

**10. Туристское снаряжение.** Снаряжение для пеших походов: личное, групповое и специальное. Виды рюкзаков и палаток. Костровое оборудование. Комплектование ремонтного набора.

*Практические занятия.* Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Подготовка и ремонт снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование снаряжения. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

**11. Туристский быт.** Выбор места для бивака. Правила постановки палаток и разведения костра. Типы костров. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Снятие бивака. Уборка места привала.

Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе.

*Практические занятия.* Составление набора продуктов и меню на поход. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

**12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.** Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Первая помощь при тепловом ударе, ожоге. Помощь утопающему. Характерные травмы и заболевания в походе и меры по их профилактике. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Показ приемов самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

**13. Подведение итогов похода.** Обработка собранных материалов. Подготовка отчета или паспорта пройденного маршрута. Отчетный туристский вечер. Организация выставки, краеведческого уголка. Оформление документов для получения значков «Юный турист России», «Турист России», разрядов по спортивному туризму.

*Практические занятия.* Составление паспорта и схемы маршрута. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Подготовка экспонатов для музея, выставки. Составление полного отчета для организации, давшей задание.

**14. Инструкторская подготовка для работы в летних лагерях.** Включение в план работы отряда походов и экскурсий. Работа туристского организатора отряда.

Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты, экспедиционные задания для отрядов разных возрастов.

Содержание и форма занятий по подготовке к походу. План подготовки к походу.

Школьный туристский слет, соревнования, туристские вечера.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов походов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списков снаряжения, меню, перечня продуктов, плана работы на маршруте, рекомендаций отряду. Стажировка в проведении занятий по подготовке к походу. Участие в организации проведения похода, в проведении и судействе школьных соревнований.

**15. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.** Составление плана подготовки и распределения обязанностей. Работа по подготовке, ремонту и изготовлению снаряжения. Разработка маршрута, ознакомление с литературой и картами по району путешествия. Определение набора продуктов, составление сметы. Практика в выполнении порученных краеведческих заданий и других обязанностей.

Медосмотр участников. Проведение тренировочного похода с полным комплектом

снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителями. Оформление заявочной книжки на путешествие. Утверждение маршрута в МКК и получение документов.

**16. Проведение походов и участие в соревнованиях.** Необходимо участвовать в соревнованиях и других мероприятиях, проводимых Центром туризма согласно плану массовых мероприятий, где отслеживается уровень усвоения знаний учащимися. В походах ребята отрабатывают навыки и умения, приобретенные на занятиях.

### **Программа второго года обучения.**

#### **1. Виды туризма и их особенности.**

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

#### **2. Родной край. Охрана природы.**

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

*Практические занятия.* Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

#### **3. Организация и проведение похода.**

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

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Движение цепочкой, режим туриста-пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

#### **4. Туристское снаряжение.**

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное! Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

*Практические занятия.* Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

#### **5. Топографическая подготовка.**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.



## **6. Узлы, применяемые в туризме.**

Узлы - история, легенды, виды. Понятие узла, назначение, разновидности и их применение. Способы и техника вязания.

*Практические занятия.*

Отработка техники вязания узлов.

## **7. Ориентирование в походе.**

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

*Практические занятия.* Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **8. Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

## **9. Питание в походе.**

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

*Практические занятия.* Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **10. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Вербки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах.

Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие, в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 1-го класса сложности.

## **11. Проведение походов и участие в соревнованиях.**

Необходимо участвовать в соревнованиях и других мероприятиях, проводимых Центром туризма согласно плану массовых мероприятий, где отслеживается уровень усвоения знаний учащимися. В походах ребята отрабатывают навыки и умения, приобретенные на занятиях.

## **Программа третьего года обучения.**

### **1. Итоги летнего зачетного периода.**

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

*Практические занятия.* Приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета о маршруте. Подготовка фотографий, коллекций, оформление альбомов, оформление значков и разрядов участникам похода. Итоговый вечер участников похода. Выступление на общешкольном празднике.

## **2. Туризм в России и странах ближнего зарубежья.**

История развития туризма в России. Понятие о плановом и самостоятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Значение туризма в воспитании гармонически развитой личности.

## **3. Топографическая подготовка и ориентирование.**

Обзор материала, пройденного в первый год обучения. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента. Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

*Практические занятия.* Повторные упражнения по программе 1-го года обучения. Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

## **4. Краеведческая подготовка.**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Методика выполнения, взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения, взятого группой краеведческого задания.

## **5. Медицинская подготовка.**

Повторение занятий 1-го года обучения.

Питьевой режим в походе, Способы обеззараживания воды Индивидуальный пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, потертостях и мозолях, переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, укусах насекомых и пресмыкающихся. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего. Ведение санитарного похода журнала.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

## **6. Туристское хозяйство.**

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хоз. набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические

требования при приготовлении пищи на костре.

## **7. Тактика и техника пешеходного туризма.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.

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.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

*Практические занятия.* Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

## **8. Подготовка к соревнованиям и походам.**

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака, Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туристско-спортивному многоборью и спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

## **9. Проведение походов и участие в соревнованиях.**

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности.

Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью на дистанциях 2-3 класса сложности.

#### **10. Подведение итогов походов и соревнований.**

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

*Практические занятия.* Оформление туристского уголка, альбома, фотодневника. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка вечера.

**РАЗДЕЛ № 2**  
**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**Организационно – педагогические условия реализации Программы**

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

**1. Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м)	Страховочные системы
Карабины 30 шт	Каски
Спусковые устройства 6 шт	Перчатки
Жумары 8 шт	
Ролики, другое специальное снаряжение	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Палатки 3 штуки	Спальные мешки
Тент от дождя	Рюкзаки
Аптечка	Коврики

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1
3	Топор в чехле	2
4	Пила в чехле	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект
6	Каны (котлы) туристские	3
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект

10	Саперная лопатка	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)	10
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

**Рекомендуемый перечень  
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

**2. Методическое сопровождение Программы**

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, сборов, подготовка к

которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и так далее. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников. Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход.

При составлении учебно-тематических планов на основании Программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям. При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- Теоретические занятия в помещении - до 2-х часов;
- Практические занятия в помещении - до 3-х часов;
- Практические занятия на местности, экскурсии - до 4-х часов;
- Тренировки на местности - до 6 часов;
- Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

При проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

### 3. Диагностический инструментарий

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя:

➤ **текущий:**

- **наблюдения** за деятельностью учащегося в процессе занятий. В ходе наблюдений фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы;

- **практические работы**. Проверка уровня освоения практических навыков осуществляется на каждом этапе обучения по Программе.

- **собеседование** (проверка и оценка знаний по теории, выявляется уровень усвоения терминологии);

- **самостоятельная работа** (выявляется уровень усвоения практических знаний);

- **индивидуальные задания** (проверка уровня освоения практических навыков);

- **турниры, викторины** (выявляется уровень усвоения теоретических знаний);

➤ **промежуточный:**

- **поход (однодневный, двухдневный)**. Выявление уровня правильности, объема, глубины и действительности, усвоенных учениками знаний, получение информации о характере познавательной деятельности, об уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе.

➤ **итоговый:**

- **итоговый мониторинг** сформированности универсальных учебных действий и ключевых компетентностей (Приложение 3).

#### *Мониторинг образовательных результатов*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Умения:</b> собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;	самостоятельная работа	<b>Высокий уровень</b> - высокая творческая активность, с учетом техники безопасности.
оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	собеседование, индивидуальные задания	
ориентироваться по компасу и топографической карте;	самостоятельная работа	
применять на практике технику вязания узлов;	зачет	<b>Средний уровень</b> - владение техникой ориентирования. Знание характеристик и свойств материалов и правил работы с ними
организовать питание в походных условиях;	самостоятельная работа	
разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;	индивидуальные задания	
<b>Знания:</b> виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;	фронтальный опрос	



правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;	индивидуальные задания	<b>Низкий уровень</b> - учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;	собеседование	
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;	самостоятельная работа	
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;	собеседование	
виды туристских узлов и способы их применения;	самостоятельная работа	
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	контрольная работа	

#### Условия эффективности реализации Программы

Эффективность реализации программы зависит от следующих факторов: возрастного состава группы, начального уровня подготовки, заинтересованности участников образовательного процесса в избранном виде творчества, наличия у учащихся таких качеств как терпение, усидчивость, аккуратность, стремление к достижению лучших результатов деятельности.

Важнейшим условием успешной реализации Программы является личность педагога, его практический опыт, умение увлечь интересным и сложным процессом изготовления моделей. Успех реализации образовательной программы напрямую зависит от материально-технического обеспечения программы.

Мотивационные условия – самореализация творческой личности, конкурсы, выставки, получение дальнейшего профессионального образования.

#### **4. Дидактические материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Диагностика проводится после изучения тематического блока. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности воспитанников. Основными формами оценки результатов по окончании учебного года являются выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные, категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) (Приложение №4).

#### **5. Список литературы**

##### Нормативно – правовая база:

1. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

#### Литература для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

4. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

#### Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

#### Интернет-ресурсы

1. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;

2. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;

3. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательная-деятельность.html>;