

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Управление образования Исполнительного комитета  
Нижнекамского муниципального района  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «СДЮТиЭ» НМР РТ  
Л.Р. Шарифуллина  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «26» августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Юные судьи туристских соревнований»

*Направленность:* туристско - краеведческая  
*Возраст учащихся:* 7-17 лет  
*Срок реализации:* 3 года (144 – 216 часов)

Автор-составитель:  
Хартник Елена Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Нижнекамск 2020 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	МБУ ДО «СДЮТиЭ» НМР РТ
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	«Юные судьи туристских соревнований»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
<b>4.1.</b>	Ф.И.О. должность	Хартник Е.Ю., заведующий отделом спортивного туризма и ориентирования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
<b>5.1.</b>	Срок реализации	3 года
<b>5.2.</b>	Возраст обучающихся	7-17 лет
<b>5.3.</b>	Характеристика программы: Тип программы Вид программы Принцип проектирования программы Форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеразвивающая программа модифицированная  учебное занятие
<b>5.4.</b>	Цель программы	Создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.
<b>5.5.</b>	Образовательные модули	-
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Детское объединение. организация походов выходного дня, выездных тренировок, участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному

		туристскому многоборью. Программа так же рассчитана на дистанционное обучение (ДО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	При проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов, на соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, участию в массовых мероприятиях станции, а также по выполнению разрядов.
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	15 июля 2020 г.
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Чатанова Н.В., заведующий методическим отделом

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Учебный план	
	1 год обучения	10
	2 год обучения	11
	3 год обучения	12
3	Содержание программы	
	1 год обучения	13
	2 год обучения	17
	3 год обучения	23
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	27
5	Список использованной литературы для педагогов	31
6	Список использованной литературы для детей	31
7	Приложение	

## Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности учащегося, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Актуальность программы в том, чтобы через туристско-краеведческую деятельность воспитывать стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Программа «Юные судьи туристских соревнований» относится к программам туристско-краеведческой направленности и рассчитана на учащихся 4 – 11 классов.

Программа модифицированная, за основу взята типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования «Юные инструктора туризма». Отличительная особенность данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования. Как показывает обучение детей по данной программе, к третьему году обучения обучающиеся становятся членами сборной команды станции туристов на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики ориентирования; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, инструкторская подготовка, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по спортивному ориентированию, скалолазанию, туризму.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

**Цель** программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе;

формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;

- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;

- расширение знаний об окружающем мире;

Воспитательные:

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;

- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;

- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 10 -17 лет (4-11 классы). Время, отведенное в первый год обучения составляет 144 часа в год, во второй и третий 216 часов в год причем практические занятия составляют большую часть программы. Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на прилегающей территории, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде). В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на групповые (2-3) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные

нагрузки, планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого учащегося. Рекомендуемый состав группы в первый год 15 обучающихся, во второй -12, в третий – 10.

#### **Основные формы деятельности:**

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туризма;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;

#### **Ожидаемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;
- получение судейских корочек;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топографических знаках, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, участие в мероприятиях станции.

Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода и оформление отчета по походу.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при

изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, работа в качестве судей на соревнованиях, инструкторов в походах; участие в республиканских и региональных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Занятия в первый год обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, во второй и последующие по 3 раза по два часа в течение всего учебного года. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

В конце каждого учебного года при проверке усвоения материала используется индикаторная система оценки знаний, умений, навыков по трем уровням: низкий, средний, высокий – по физической подготовке и практическому усвоению материала, при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов, на соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, участию в массовых мероприятиях станции, а также по выполнению разрядов.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	4	2	2	
2.	Родной край. Охрана природы.	4	2	2	
3.	Правила дорожного движения.	10	1	1	8
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	6	1	2	3
6.	Топографическая подготовка.	6	2	2	2
7.	Ориентирование в походе.	6	2	2	2
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	6	2	4	
9.	Питание в походе.	4	2		2
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	26	4	10	12
11.	Подготовка к соревнованиям и походам.	10	4	3	3
12.	Участие в походах и соревнованиях.	56		12	44
<b>Итого: 4 часа в неделю</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>78</b>

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	6	2	2	2
2.	Родной край. Охрана природы.	10	2	2	6
3.	Правила дорожного движения	10	4	2	4
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	16	2	8	6
6.	Топографическая подготовка.	14	2	2	10
7.	Ориентирование в походе.	10	2	2	6
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	10	2	4	4
9.	Питание в походе.	6	2	2	2
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	32	2	8	22
11.	Подготовка к соревнованиям и походам.	32	4	10	18
12.	Участие в походах и соревнованиях.	64	4	12	48
Итого: 6 часа в неделю		216	30	56	130

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	6	2	2	2
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	2	4
3.	Правила дорожного движения.	10	2	2	6
4.	Организация похода.	6	2	2	2
5.	Туристское снаряжение.	12	2	4	6
6.	Топографическая подготовка.	14	2	2	10
7.	Ориентирование в походе.	10	2	2	6
8.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	8	2	2	4
9.	Питание в походе.	4	2	1	1
10.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	42	2	14	26
11.	Подготовка к соревнованиям и походам	32	4	10	18
12.	Участие в походах и соревнованиях.	64	4	12	48
Итого: 6 часов в неделю		216	28	57	131

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Туристическая подготовка**

#### **1.1. Знакомство с работой объединения**

Информация о работе объединения, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма. Виды спортивного туризма.

#### **1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним походам, выбор лыж и креплений

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидушек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

#### **1.4. Питание в туристском походе**

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного походов, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.5. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям**

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

### **1.6. Соревнования по туризму, скалолазанию**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования**

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

### **2.2. Спортивная и топографическая карта**

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

### **2.3. Условные топографические знаки**

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топографических знаков; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

## **2.5. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение и экология**

### **3.1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм**

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу. Разработка интересных маршрутов по родниковому краю для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого – краеведческих играх.

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1 Техника безопасности на занятиях по туризму**

### **4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость. Походы выходного дня, выездные тренировки.

К концу первого учебного года предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- виды животных и растений, занесенных в Красную книгу;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу первого года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях**

#### **1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и тренировок. Как готовить личное снаряжение к походу. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

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

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по свертыванию и разворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов, мест для приема пищи в помещении и на местах стоянок. Мытьё и хранение посуды.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разжигание костра.

#### **1.4. Подготовка к походу, соревнованиям**

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Разработка маршрута,

составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода..

Составление плана подготовки одно-трёхдневного похода. Изучение маршрутов походов, составление графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование в рационе сухих продуктов питания, ягод, грибов, съедобных растений. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болотам. Броды и способы их прохождения.

Отработка техники движения и тактики преодоления препятствий.

### **1.7. Техника безопасности при занятиях туризмом**

### **1.8. Туристские слеты и соревнования, соревнования по скалолазанию**

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований..

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

## **2. Спортивное ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

## **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

## **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Упражнения по определению своего местоположения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

#### **2.7. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников.

### **3. Краеведение**

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

### **4. Медицина**

#### **4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.**

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

#### **4.2. Средства оказания первой помощи**

Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

#### **4.3. Первая доврачебная помощь при травмах.**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

## **5. Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

## **6. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов.

Занятия на скалодроме.

Лыжная подготовка.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- состав и назначение ремнабора;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- тактика в туристском походе;
- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- значение топографических карт для туристов, масштаб, виды масштабов;
- условные знаки топографических карт;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса;
- азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде;
- состав медицинской аптечки;
- основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для одно – двухдневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;

- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения;
- комплектовать аптечку;
- накладывать повязки, останавливать кровотечения;
- изготавливать транспортировочные средства.

Совершение многодневного похода, выполнение юношеских разрядов по спортивному ориентированию.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### *1. Туристическая подготовка*

##### **1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### **1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

##### **1.3 Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

##### **1.4 Подготовка к походу, тренировке**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Разработка маршрута похода.

##### **1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках**

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **1.6 Соревнования по туризму, скалолазанию**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

### **1.7 Спортивная и топографическая карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

### **2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях**

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

### **2.5. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

#### **3.2. Обеспечение безопасности**

#### **3.3. Техника безопасности при занятиях туризмом**

#### **3.4. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

#### **3.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **4. Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки.

К концу третьего года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- приемы наложения шин.

К концу третьего года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- бегло читать карту;

- работать с картами различного масштаба;
- накладывать шины;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;

- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;

- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;

- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;

- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Используется краеведческий материал по районам походов из различных источников литературы и уже совершённых походов; заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждение травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

При дистанционном обучении рекомендованы к использованию образовательные порталы: Zoom, Skype, Учи ру, Якласс. Организация работы через «WhatsApp», электронная почта, Edu/tatar.ru, группа «В Контакте».

№ п\п	Раздел программы	Форма занятия	Приемы, методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Туристская подготовка	Теоретические занятия Практические занятия Тематические задания по подгруппам Игра-имитация	Беседы по туристским разделам. Показ туристского снаряжения личного и группового. Практические задания с предметами по темам «Костры», «Узлы»	Раздаточный материал по темам: «Личное и групповое снаряжение туриста», «Питание в походе», «Бивак», «Узлы», «Должности в группе». Специальное снаряжение для прохождения этапов	Во время похода. На соревнованиях. Тематическая итоговая игра «Собираемся в поход»
2	Топография и ориентирование	Теоретические занятия Практические занятия Тематические задания по подгруппам Игра по плану местности	Объяснение, рассказ по темам «Масштаб», «Основы ориентирования». Беседы по использованию карт различных видов. Показ плакатов с топогр. и спорт.	Раздаточный материал по темам: «Спортивная и топогр. карта», «Работа с картой», ребусы, головоломки по теме «Топознаки», «Основные цвета спортивной карты», «Стороны горизонта»	Во время похода. На соревнованиях. Тематические итоговые игры «Поиск клада» и «Ориентирование в экстремальной ситуации»

		и с элемента ми ориенти рования	картами по изучению топознако в. Выполнен ие «лабирин та»		
3	Краеведен ие и экология	Краевед ческие игры  Тематич еские задания по подгруп пам  Посещен ие музеев и памятни ков	Работа с первоисто чниками, с литератур ой, с отчетами о походах. Рассказ и беседы по подготовк е материало в к играм и походам.	Карты районов походов. Наглядный материал по исчезающим животным и растениям, занесенным в Красную Книгу	Во время похода и оформления отчета о походе. На соревнованиях в различных викторинах. Тематические итоговые игры по экологии и краеведению
4	Обеспечен ие безопаснос ти	Теорети ческие занятия  Практич еские занятия  Тематич еские задания по подгруп пам	Показ приемов страховки и самострах овки. Показ способов перевязки .	Раздаточный материал по теме «Медицина». Наглядность и карточки по темам «Медицина», «Препятствия» Тесты.	Во время похода. На соревнованиях.

		Отработка этапов во время соревнований			
5	ОФП и СФП	Спортивные тренировки. Спортивные игры. Соревнования. Походы.	Показ упражнений. Рассказ и демонстрация лыжных ходов, спусков и подъемов. Участие в соревнованиях и походах	Тесты, упражнения	Результаты соревнований, выполнение разрядов.
6	Инструкторская подготовка	Семинар начальной судейской подготовки	Рассказ и разбор «Регламента по спортивному туризму» Практические занятия по отработке технических этапов	Тесты	Результаты тестирования, судейство 3х соревнований, получение корочки судьи
7	ДО	ДОТ	Теоретические и практические занятия	Ресурсы (активная ссылка на обучающий электронный ресурс): <a href="http://sakla.ru/vi">http://sakla.ru/vi</a>	Результаты тестирования, оформление отчета по пройденному материалу.

				<p><a href="#"><u>deo/list/2</u></a></p> <p><a href="https://touristam.com/topograficheskaya-karta-eto.html"><u>https://touristam.com/topograficheskaya-karta-eto.html;</u></a></p> <p><a href="https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/"><u>https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/;</u></a></p> <p><a href="https://studbooks.net/652569/turizm/tehnika_preodoleniya_vodnyh_pregrad"><u>https://studbooks.net/652569/turizm/tehnika_preodoleniya_vodnyh_pregrad;</u></a></p> <p><a href="https://nordural.ru/article/peshii_pohod/"><u>https://nordural.ru/article/peshii_pohod/;</u></a></p> <p><a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-pomoshhi-pri-perelomah/"><u>https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-pomoshhi-pri-perelomah/</u></a></p>	
--	--	--	--	--	--

### Список используемой литературы (для педагога)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. – М., к столетию ориентирования (1897 - 1997).
4. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
10. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
14. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротка. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003;
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

### **Список используемой литературы (для детей)**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

