МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»
Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители: педагог
дополнительного
образования
Громов Г.В.,
старший методист
Сергеева М.В.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Общеизвестно, что занятия туризмом способствует всестороннему развитию личности ребенка. Они направлены на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение им навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристской деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как трудолюбие, упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

Беда нашей страны - растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Все это обуславливает **актуальность** создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм».**

Цель программы - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Основные задачи программы:

образовательные:

– уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по туристско-спортивной деятельности;

развивающие:

– физическое и духовное развитие личности;

– овладение ребенком основными спортивно-техническими навыками в данной области;

– обучение навыкам выживания в различных нестандартных ситуациях, адаптации к экстремальным жизненным условиям.

воспитательные:

– формирование бережного отношения к природе;

– развитие чувства патриотизма и гражданственности;

– воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;

– выявление и развитие творческих интересов учащихся;

– воспитание любви к людям и окружающему миру.

Новизна программы состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения.

Педагогическая целесообразность программы видится в возможности разностороннего влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Программа предназначена для учащихся **8-18 лет.** Срок реализации - **3 года.**

С группой каждого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Общее количество часов по программе - 648.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	**Количество учебных недель**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в год**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**		
					Всего	Теория	Практика
I	36	3	108	6	216	84	132
II	36	3	108	6	216	68	148
III	36	3	108	6	216	49	167
ИТОГО:					**648**	**201**	**447**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1.	**Введение в туризм.**	**8**	**8**	**-**	-
	1. Что такое туризм и его значение. История туризма. Туризм в нашем городе. Виды туризма.	2	2		Наблюдение, устный опрос
	2. Техника безопасности в походе, на соревнованиях, во время практических занятий. Этика поведения туриста.	2	2	-	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	3. О работе творческого объединения. Почему и для чего люди занимаются туризмом.	2	2	-	Наблюдение, устный опрос, анализ
	4. Основные нормативные сведения по спортивному туризму.	2	2	-	Наблюдение, устный опрос, анализ
2.	**Изучение родного края.**	**12**	**4**	**8**	**-**
	1. Физико-географическая характеристика родного края.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	2. Туристско-экскурсионные возможности родного края. Проведение экскурсий.	10	2	8	Наблюдение, устный опрос, проведение экскурсий
3.	**Организация и подготовка к походу.**	**56**	**36**	**20**	**-**
	1. Экскурсия, экспедиция, поход – что это такое. Их сходства и различия.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	2. Последовательность подготовки похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	3. Сбор сведений о районе похода.	6	6		Наблюдение, устный опрос
	4. Разработка маршрута. Виды маршрутов. Запасной маршрут. Определение степени или категории сложности похода.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	5. График движения на маршруте. Ходовое время, привалы, ночлеги. Дневки и полудневки.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	6. Распределение обязанностей в походе. Дежурства.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	7. Личное, групповое и специальное снаряжение туриста. Характеристика туристского снаряжения.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	8. Рюкзак туриста. Укладка рюкзака.	4	2	2	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	9. Палатка. Виды палаток.	4	2	2	Наблюдение, устный опрос,

	Установка и снятие палатки.				практический тест, практический показ, анализ
	10. Питание в туристском походе. Калорийность пищи. Составление меню. Должность завхоза. Приготовление пищи на костре.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	11. Дневник в походе. Должность летописца.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	12. Фото- и видеосъемка в походе. Просмотр фильмов и фотографий на туристскую тематику. Должность фотографа и оператора.	8	2	6	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	13. Ремонтный набор группы. Личный ремонтный набор. Должность ремонтного мастера.	4	2	2	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	14. Типы костров. Разжигание костра в разных условиях. Сушка одежды, обуви и снаряжения. Должность кострового. Примус.	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ анализ
	15. Правильная организация туристского бивака. Требования к месту лагеря. Организация бивачных работ. Снятие лагеря.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	16. Психологический климат в группе. Опасности, возникающие в походе. Поведение человека в экстремальной ситуации.	4	2	2	Наблюдение, устный опрос, анализ
	17. Подведение итогов похода. Составление отчета.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
4.	**Спортивное ориентирование.**	**38**	**14**	**24**	**-**
	1. Что такое спортивное ориентирование, его виды. Знакомство с компасом и картой.	2	2		Наблюдение, устный опрос, анализ
	2. Виды карт. Условные знаки. Масштаб. «Чтение» карты.	14	4	10	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	3. Работа с компасом. Определение азимута. Азимутальный ход.	8	2	6	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	4. Ориентирование по небесным светилам и местным предметам.	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	5. Определение расстояний и высоты. Оценка времени.	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	6. Тактические действия ориентировщика.	2	2		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
5.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**22**	**8**	**14**	**-**
	1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	2. Походная медицинская аптечка	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, практический тест,

					практический показ, анализ
	3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	4. Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Наблюдение, устный опрос, анализ
	6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
6.	**Специальная подготовка туриста.**	**36**	**8**	**28**	**-**
	1. Физическая подготовка туриста. Подвижные игры на местности.	10	2	8	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	2. Тактика туризма. Основы туристской техники.	20	4	16	Наблюдение, практический показ, анализ
	3. Основные узлы, применяемые в туризме. Вязка узлов.	6	2	4	Наблюдение, практический тест, контрольный показ, анализ
7.	**Подготовка к участию в соревнованиях и слетах.**	**44**	**6**	**38**	Наблюдение, анализ
	ИТОГО:	**216**	**84**	**132**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1.	**Введение.**	**10**	**4**	**-**	
	1. Работа объединения в текущем году. Инструктаж по технике безопасности. Причины аварий в походе. ПСС.	10	4	**6**	Наблюдение, устный опрос
2.	**Туристская подготовка.**	**48**	**21**	**27**	**-**
	1. Повтор пройденного материала за прошлый год.	4	4		Наблюдение, устный опрос
	2. Организация долговременного бивака.	14	4	10	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	3. Организация питания в многодневном походе. Пополнение продуктовых запасов на маршруте. Сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Рыбная ловля.	18	9	9	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	4. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	12	4	8	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
3.	**Спец. подготовка.**	**54**	**15**	**39**	**-**
	1. Физическая подготовка туриста для походов первой категории сложности.	24	-	24	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ, открытое занятие
	2. Работа с веревками. Страховка, способы страховки.	30	15	15	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**58**	**26**	**32**	**-**
	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, анализ
	2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	3. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	8	6	2	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	4. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	12	4	8	Наблюдение, практический тест, анализ,
	5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	22	10	12	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	6. Приемы транспортировки пострадавшего	10	4	6	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
5.	**Подготовка к походам, соревнованиям, слетам.**	**46**	**2**	**44**	Наблюдение, устный опрос
	ИТОГО:	**216**	**68**	**148**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1.	**Введение.**	**2**	**2**		
	1. О работе объединения в предстоящем году. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, устный опрос
2.	**Туристская подготовка.**	**58**	**28**	**30**	**-**
	1. Техника пешеходного туризма. Особенности пеших походов. Снаряжение туриста-пешехода. Наведение переправ и преодоление препятствий.	16	6	10	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	2. Техника водного туризма. Типы судов. Особенности водных походов. Снаряжение туриста-водника. Преодоление препятствий.	14	4	10	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	3. Техника велотуризма. Особенности велопоходов. Снаряжение велотуриста. Преодоление препятствий.	14	4	10	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
	4. Техника спелеотуризма. Особенности спелеопоходов. Снаряжение спелеотуриста.	4	4		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	5. Техника горного туризма. Особенности горных походов. Снаряжение туриста-горника. Преодоление препятствий.	6	6		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	6. Техника лыжного туризма. Особенности лыжных походов. Снаряжение туриста-лыжника.	4	4		Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
3.	**Туристское многоборье.**	**34**	**4**	**30**	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ, открытое занятие
4.	**Спортивное ориентирование.**	**24**	**4**	**20**	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
5.	**Поисково-спасательные работы.**	**12**	**4**	**8**	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ
6.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**26**	**7**	**19**	-
	1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Наблюдение, устный опрос, практический тест, анализ
	2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	8	2	6	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
	4. Врачебный контроль,	4	1	3	Наблюдение, устный опрос,

	самоконтроль, предупреждение спортивных травм				практический показ, анализ
7.	**Подготовка к участию в соревнованиях и слетах.**	**60**	**-**	**60**	Наблюдение, устный опрос
	ИТОГО:	**216**	**49**	**167**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

Приведенный ниже перечень теоретических и практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы творческого объединения.

СОДЕРЖАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ

***1**. Что такое туризм и его значение. История туризма. Туризм в нашем городе. Виды туризма. Знакомство с детьми.*

Теоретическая часть. Туризм как спорт и отдых. Истоки туризма. Туризму в России более 100 лет. Туристские возможности нашего края. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велосипедный, спелеологический, конный, автомобильный и другие. Особенности, состояние и перспективы развития каждого вида. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма, фотографий, отчетов о походах).

***2.** Техника безопасности в походе, на соревнованиях, во время практических занятий. Этика поведения туриста.*

Теоретическая часть. Безопасность – важнейшее требование к обучающимся. Правила поведения туристов в населенных пунктах, на дорогах, в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время дождя, грозы, тумана, сильного ветра и т. д. Меры предосторожности во время проведения учебно-тренировочных занятий, а также при преодолении естественных препятствий на маршруте. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Законы туристов (туристская этика).

***3.** О работе творческого объединения. Почему и для чего люди занимаются туризмом.*

Теоретическая часть. О планах и задачах туристского объединения «Спортивный туризм», основные организационные вопросы. Что привлекает людей в туризме: познание нового, романтика, общение с людьми, с природой, спортивный интерес (преодоление себя, соперников, природных трудностей) и т. д. Пожелания детей (что их привело в кружок?).

***4.** Основные нормативные сведения по спортивному туризму.*

Теоретическая часть. Права и обязанности руководителя и участников похода. Кодекс путешественника. Единая спортивная классификация. Разрядные требования в спортивном туризме и ориентировании. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России». «Книжка туриста».

РАЗДЕЛ 2. ИЗУЧЕНИЕ РОДНОГО КРАЯ.

***1.** Физико-географическая характеристика родного края.*

Теоретическая часть. Политико-административное положение родного края, его границы и площадь, рельеф, гидрография, климат, растительный и животный мир, население, хозяйство, культура, достопримечательности, экология, исторический очерк. «Путешествия» по карте.

***2.** Туристско-экскурсионные возможности родного края. Проведение экскурсий.*

Теоретическая часть. Природные особенности родного края. Памятники истории и культуры. Особо охраняемые природные территории. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов.

Практическая часть. Проведение экскурсий по туристско-значимым объектам.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

***1**. Экскурсия, экспедиция, поход – что это такое. Их сходства и различия.*

Теоретическая часть. Экскурсия **-** это методически продуманный показ достопримечательных мест, памятников истории и культуры, в основе которого лежит анализ находящихся перед глазами экскурсантов объектов, а также умелый рассказ о событиях, связанных с ним. Виды экскурсий. Экспедиция – это поездка группы людей с какими-то специальными научными целями. Поход – путешествия с использованием активных способов передвижения, организованные туристами самостоятельно.

2. *Последовательность подготовки похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы.*

Теоретическая часть. Правильная организация и всесторонняя подготовка – залог успеха и безаварийности похода. Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов. План подготовки к походу. Прохождение медицинского осмотра. Определение целей и задач похода. Принцип комплектования группы и распределения обязанностей.

3. *Сбор сведений о районе похода.*

Теоретическая часть. Выбор района похода. Связь с местными Центрами детско-юношеского туризма, турбазами, школами и пр. Изучение информации об интересующей местности. Подбор необходимой литературы и картографического материала. Осмотр и изучение отчетов других групп о совершенных маршрутах в данном районе. Выбор или получение картографического задания. Выполнение общественно полезной работы на маршруте.

4. *Разработка маршрута. Виды маршрутов. Запасной маршрут. Определение степени или категории сложности похода.*

Теоретическая часть. Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационных комиссиях. Получение разрешения на выход в поход. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество ходовых дней, дневок и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Основные сведения из Единой спортивной классификации: критерии для оценки степени или категории сложности.

5. *График движения на маршруте. Ходовое время, привалы, ночлеги. Дневки и полудневки.*

Теоретическая часть. Составление графика движения, распорядка дня. Планирование дневного перехода. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук во время движения по маршруту. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Правила поведения туристов на привалах. Требования к местам привалов и ночлегов. Организация дневок и полудневок, необходимость чередования физических нагрузок и отдыха на маршруте. План преодоления препятствия. Организация разведок.

6. *Распределение обязанностей в походе. Дежурства.*

Теоретическая часть. Распределение обязанностей на маршруте согласно сил и интересов участников похода. Обязанности руководителя туристской группы, заместителя руководителя, завхозов по питанию и снаряжению, врача, летописца, фотографа, видеооператора, ремонтного мастера, казначея, хронометриста, краеведа, организатора досуга, кострового и других ответственных лиц. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего на маршруте. Необходимость наличия графика дежурств и четкое распределение обязанностей – залог организованности проведения похода.

7. *Личное, групповое и специальное снаряжение туриста. Характеристика туристского снаряжения.*

Теоретическая часть. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня и степенных походов в разные сезонные условия. Разновидности, достоинства и недостатки каждого вида. Подготовка снаряжения к походу. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, защита от влаги и ветра, удобство в пользовании и переноске, наличие запасного снаряжения. Специальное видовое имущество и снаряжение. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута, уход за ним в походе, сушка, ремонт, консервация. Демонстрация туристского снаряжения.

8. *Рюкзак туриста. Укладка рюкзака.*

Теоретическая часть. Виды и модели рюкзаков. Правила укладки рюкзака, типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Оборудование рюкзака: подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша и т. д. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Выбор личного рюкзака. Правильная носка рюкзака.

Практическая часть. Укладка рюкзака, проведение игры «Что я возьму в поход?».

9. *Палатка. Виды палаток. Установка и снятие палатки.*

Теоретическая часть. Палатка – дом туриста. Виды и модели палаток. Как подготовить палатку к походу? Устройство туристской палатки: конструкция стоек, колышки, веревки, тамбур, полог, подстилка, проклеивание швов. Тент для палатки. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток. Обязанности того, кто несет палатку на маршруте. Место для установки палаток. Приемы установки и снятия палаток в различных условиях. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Практическая часть. Установка и снятие различных видов палаток.

10. *Питание в туристском походе. Калорийность пищи. Составление меню. Должность завхоза. Приготовление пищи на костре.*

Теоретическая часть. Значение правильной организации питания, соблюдение его режима. Оценка энергозатрат. Примерный набор продуктов для походов выходного дня и степенных походов. Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности. Зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. «НЗ» продуктов. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение продуктов в пути. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения пищевых продуктов на маршруте, рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Знание ядовитых растений, грибов и ягод. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Обязанности завхоза группы, ответственного за питание в походе. Обязанности дежурных по кухне. Технология приготовления походных блюд. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

11. *Дневник в походе. Должность летописца.*

Теоретическая часть. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, достопримечательностей, экскурсионных объектов, зарисовки. Значение регулярного ведения записей. Грамотное технологическое описание маршрута. Ведение календаря погоды и хронометража движения. Виды дневников, «почерк» летописца. Должность летописца группы, его обязанности на маршруте.

12. *Фото- и видеосъемка в походе. Просмотр фильмов и фотографий на туристскую тематику. Должность фотографа и оператора.*

Теоретическая часть. Устройство фотоаппарата и видеокамеры. Типы фотоаппаратов и видеокамер, их возможности. Объектив, светофильтр, штатив, фотовспышка, фотоэкспонометр. Фотоматериалы и видеоматериалы, пленки, видеокассеты. Отличия туристкой технической от художественной съемки. Техника фото- и видеосъемки. Законы композиции кадра. Освещение. Ракурс. Выдержка, диафрагма. Репортажная съемка в походе. Панорамная съемка. Цветная и черно-белая съемка. Обязанности фотографа и оператора в походе. Понятие «стиля» съемки.

Практическая часть. Просмотр фильмов и фотографий на туристскую тематику. Практика фото- и видеосъемки на местности.

13. *Ремонтный набор группы. Личный ремонтный набор. Должность ремонтного мастера.*

Теоретическая часть. Значение тщательного осмотра снаряжения при подготовке к походу. Наиболее распространенные виды поломок и порчи снаряжения, их профилактика. Требования к ремонтному набору. Состав ремонтного набора в зависимости от вида похода, степени сложности, специфики снаряжения. Правила хранения и транспортировки ремонтного набора. Наличие индивидуального ремнабора, его состав. Должность реммастера в группе, его обязанности при подготовке и проведении похода. Значение систематического осмотра и грамотная организация ремонта снаряжения.

Практическая часть. Выбор составляющих компонентов ремонтного набора и их комплектование с учетом специфики похода.

14. *Типы костров. Разжигание костра в разных условиях. Сушка одежды и обуви. Должность кострового. Примус.*

Теоретическая часть. Костер. Типы костров и их назначение, достоинства и недостатки каждого типа. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Оборудование пространства вокруг костра. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра. Разжигание костра в непогоду. Защита от ветра, положение костра относительно палаток, деревьев и кустарников. Сушка одежды, обуви и снаряжения. Безопасность при нахождении у костра. Бережное отношение к природе при оборудовании костра. Гашение костра. Противопожарные меры. Должность кострового и его работа на маршруте. Работа пилой и топором. Использование походного примуса.

Практическая часть. Отработка навыков по разведению костра в различных условиях. Проведение соревнований костровых.

15. *Правильная организация туристского бивака. Требования к месту лагеря. Организация бивачных работ. Снятие лагеря.*

Теоретическая часть. Планирование и разведка места бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Организация бивака: остановка до наступления темноты, планирование лагеря, распределение бивачных работ, установка палаток, заготовка дров, размещение и хранение снаряжения и продуктов, оборудование мусорных ям и туалетов. Организация бивака в неблагоприятных условиях, вынужденная остановка на ночлег. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

16. *Психологический климат в группе. Опасности, возникающие в походе. Поведение человека в экстремальной ситуации.*

Теоретическая часть. Факторы, влияющие на положительную оценку похода. Значение здорового психологического климата в группе. Законы туристской дружбы. Значение дисциплины в походе. Надежды и опасения участников относительно предстоящего похода, их оправдание. Понятие психологической совместимости. Малые группы. Волевые качества туристов, психологический настрой на нагрузки в походе. Важность правильной оценки сил: своих и группы. Понятие о лидерстве: скрытое и авторитарное лидерство. Опасности, возникающие в походе, причины их возникновения, меры по их предупреждению. Краткие сведения о случаях травматизма и несчастных случаях. Понятие экстремальности и ее относительность. Варианты поведения человека в экстремальной ситуации. Факторы риска.

Практическая часть. Проведение психологических тестирований на совместимость участников в группе, ролевые игры.

17. *Подведение итогов похода. Составление отчета.*

Теоретическая часть. Значение логического завершения похода. Обсуждение итогов похода в конце маршрута, на занятии, на родительском собрании. Организация внутригрупповых мероприятий (т. н. «гусятников», «капустников» и пр.). Отчет о походе,

виды отчетов, методика составления отчета. Оформление необходимой документации по завершению похода, выдача участникам справок о совершенном походе, вручение значков, присвоение разрядов. Подготовка фото- и видеоматериалов, оформление туристского уголка, стенда, летописи кружка, стенгазеты, публикация статей. Демонстрация составленных отчетов о походах других групп.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. *Что такое спортивное ориентирование, его виды. Знакомство с компасом и картой.*

Теоретическая часть. Ориентирование как отдельный вид спорта, его значение для путешественников. Понятие ориентирования. Ориентир, что может служить ориентиром. Основные правила ориентирования в походе. Виды спортивного ориентирования: дистанции в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса, обозначенный маршрут, азимутальный ход, абрисная съемка и др. Первоначальное знакомство с картой и компасом, их многообразие.

2. *Виды карт. Условные знаки. Масштаб. «Чтение» карты.*

Теоретическая часть. Виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис. Разновидности карт, их общие черты и различия. Условные и топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Масштаб карты. Курвиметр. Правила «чтения» карты. Значение грамотного чтения карты на маршруте.

Практическая часть. Зарисовка в тетрадях топографических и условных знаков, топографический диктант, определение масштабов карт, проложение «нитки маршрута» на карте, пробное ориентирование на местности.

3. *Работа с компасом. Определение азимута. Азимутальный ход.*

Теоретическая часть. Что такое компас. Устройство компаса. Виды компасов. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Определение азимута на предмет и предмета по азимуту. Техника взятия азимута по карте и на местности. Движение по азимуту (азимутальный ход). Обратный азимут, его определение.

Практическая часть. Работа с жидкостным спортивным компасом, отработка движения по азимуту по открытой и закрытой местности.

4. *Ориентирование по небесным светилам и местным предметам.*

Теоретическая часть. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на Солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практическая часть. Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу и тени, по местным предметам-ориентирам.

5. *Определение расстояний и высоты. Оценка времени.*

Теоретическая часть. Измерение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Развитие глазомера. Измерение расстояний в зависимости от рельефа, растительности, а также физического и психологического состояния спортсмена. Определение расстояний на карте. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. Способы измерения высоты предмета: визуально, геометрически. Оценка больших и малых промежутков времени.

Практическая часть. Тренировка глазомера, отработка способов измерения расстояний и высоты, конкурс на самый «зоркий глаз».

6. *Тактические действия ориентировщика.*

Теоретическая часть. Первоначальное понятие о тактике спортивного ориентирования. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований.

Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Правила поведения участника соревнований на старте и финише, на пункте выдачи карты, на дистанции.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

2. Походная медицинская аптечка.

Теоретическая часть. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

Практическая часть. Формирование походной медицинской аптечки.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретическая часть. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной

локализации.

Практическая часть. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теоретическая часть. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теоретическая часть. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практическая часть. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

РАЗДЕЛ 6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

1. *Физическая подготовка туриста. Подвижные игры на местности.*

Теоретическая часть. Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Систематичность тренировок. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Специальные упражнения для развития дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Контрольные нормативы.

Практическая часть. Бег на выносливость, комплекс упражнений на разные группы мышц, подвижные игры на местности.

2. *Тактика туризма. Основы туристской техники.*

Теоретическая часть. Понятие о тактике и технике в разных видах туризма. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по труднопроходимому лесу, движение по склону на подъемах и спусках, по каменистым осыпям, по травянистым поверхностям, по песку, по снегу и фирну, движение в темноте. Естественные препятствия на маршрутах, техника их преодоления. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Основные правила поведения туриста в строю.

Практическая часть. Отработка техники преодоления препятствий: навесная переправа, переправа по веревке с перилами, переправа по бревну, гать, движение по склону с шестом, по веревке, подъемы и спуски по вертикали, наклонная переправа.

3*. Основные узлы, применяемые в туризме. Вязка узлов.*

Теоретическая часть. Разнообразие узлов в туризме. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), стремя, штык, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий (пруссик) и др. Достоинства и недостатки узлов. Требования к узлам. Группы узлов по назначению. Различные способы вязки узлов.

Практическая часть. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

РАЗДЕЛ 7. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретическая часть. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Виды соревнований (техника разных видов туризма, ориентирование, контрольный туристский маршрут, поисково-спасательные работы, туристские навыки и быт, туристские конкурсы). Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила туристских соревнований. Взаимосвязь с судейской коллегией, ГСК, другими командами и их представителями. Права и обязанности участников соревнований. Значение тщательной подготовки к соревнованиям. Понятие тактики на соревнованиях.

Практическая часть. Выработка плана подготовки к соревнованиям, обсуждение организационных вопросов, работа с Положением и Условиями соревнований. Выработка тактики действий участника и команды во время соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к участию в районных, городских, областных соревнованиях, первенствах по туризму.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

1. *Работа объединения в предстоящем году. Инструктаж по технике безопасности. Причины аварий в походе. Сигналы бедствия. ПСС.*

Теоретическая часть. Подведение итогов работы за год. Индивидуальные и групповые итоги. План работы объединения в предстоящем году. Пожелания каждого члена команды. Инструктаж по технике безопасности для походов первой категории сложности. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение и др. Азбука Морзе, Международная кодовая система. Способы подачи сигналов бедствия в различных ситуациях, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов.

РАЗДЕЛ 2. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Повтор пройденного материала за прошлый год.*

Теоретическая часть. Теоретическое обобщение и закрепление пройденного материала за пройденный год по основам туризма. Проверка знаний, полученных детьми за время обучения в ТО путем беседы и опроса.

2. *Организация долговременного бивака.*

Теоретическая часть. Основные требования к местам бивака в категорийных походах. Планировка лагеря. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание лагеря). Графики дежурств на биваках. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы на биваке, защита от переохлаждения и отморожения.

Практическая часть. Самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, в разных условиях местности.

3. *Организация питания в многодневных походах.*

Теоретическая часть. Особенности питания в многодневных категорийных походах. Специфика меню и раскладки продуктов для различных видов похода. Суточный рацион туриста. Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Нормы закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Сублимированные продукты и питательные смеси. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Организация питания в экстремальных условиях. Добыча пищи. Съедобные растения, ягоды, грибы.

Практическая часть. Составление меню для питания в многодневном походе.

4. *Преодоление естественных препятствий на маршруте.*

Теоретическая часть. Препятствия, определяющие категорию сложности похода. Виды препятствий на маршруте. Значение правильной оценки характера препятствий. Степень риска.

Практическая часть. Отработка и совершенствование навыков преодоления препятствий на маршруте.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физическая подготовка туриста для походов первой категории сложности.*

Теоретическая часть. Кросс, упражнения на дыхание. Комплекс упражнений на группы мышц спины и ног. Упражнения на выносливость.

Практическая часть. Сдача нормативов по ОФП.

2. Работа с веревками. Страховка, способы страховки.

Теоретическая часть. Разнообразие веревок, выбор диаметра и длины веревки. Правила работы с веревками. Транспортировка веревок на маршруте. Уход за веревками. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, альпеншток, карабины). Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, страховка спутника, групповая). Обязанности туриста во время страховки. Приемы страховки в зависимости от характера маршрута (страховка через плечо, сидя, через поясницу, выступ, крюк, ледоруб, комбинированная страховка). Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Представление о различном трении веревки (о куртку, рукавицы, выступ, ледоруб, карабин). Видовой состав, характеристика и назначение карабинов, жумаров, лепестков, восьмерок и другого «железа», используемого в туризме.

Практическая часть. Работа с веревками, отработка навыков различных способов страховки.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Теоретическая часть. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теоретическая часть. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практическая часть. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

Практическая часть. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теоретическая часть. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практическая часть. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практическая часть. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

6. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретическая часть. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практическая часть. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

РАЗДЕЛ 5. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ, СОРЕВНОВАНИЯМ И СЛЕТАМ.

Практическая часть. Практическая подготовка (тренировки) к участию в городских и областных соревнованиях и слетах.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

1. *О работе объединения в предстоящем году. Инструктаж по технике безопасности.*

Теоретическая часть. Подведение итогов работы кружка за два года. Индивидуальные и групповые итоги. План работы объединения в предстоящем году. Пожелания каждого члена команды. Инструктаж по технике безопасности для походов второй категории сложности. Разбор случаев из совершенных группой походов.

РАЗДЕЛ 2. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Техника пешеходного туризма. Особенности пеших походов. Снаряжение туриста-пешехода. Наведение переправ и преодоление препятствий.*

Теоретическая часть. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком.

Практическая часть. Наведение переправ, отработка техники преодоления препятствий, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

2. *Техника водного туризма. Особенности водных походов. Типы судов. Снаряжение туриста-водника. Преодоление препятствий.*

Теоретическая часть. Особенности водного туризма. Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных условий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Режим дня. Порядок движения группы. Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия, направление и сила ветра, осадки. Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Их особенности, отличия. Особенности снаряжения для водных походов. Классификация и типы препятствий. Принципы организации страховки в водных походах. Страховка с воды и берега. Просмотр препятствий.

Практическая часть. Правила техники гребли, швартовка байдарки, причаливание и отчаливание, техника движения против течения, техника преодоления естественных и искусственных препятствий, организация страховки на воде.

3. *Техника велотуризма. Особенности велопоходов. Снаряжение велотуриста. Преодоление препятствий.*

Теоретическая часть. Особенности велосипедного туризма, его отличия от других видов. Особенности организации велопоходов. Особенности снаряжения для велопоходов. Устройство велосипеда и уход за ним. Характеристика и назначение основных узлов велосипеда. Регулировка велосипеда. Техника езды на велосипеде: работа ног, положение корпуса и рук. Управление велосипедом, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Походный строй. Транспортировка велосипедов на сложных участках пути. Препятствия на маршруте: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, песчаные участки пути, камни, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Меры предосторожности при преодолении

препятствий. Правила движения на улицах и дорогах, дорожные знаки. Характер и качество покрытия дорог и их влияние на скорость, удобство и безопасность движения.

Практическая часть. Отработка и совершенствование техники езды на велосипеде, «фигурное вождение» велосипеда, преодоление препятствий.

4. *Техника спелеотуризма. Особенности спелеопоходов. Снаряжение спелеотуриста.*

Теоретическая часть. Особенности спелеотуризма, его отличия от других видов. Особенности организации спелеопоходов. Снаряжение для спелеопоходов. Техника передвижения в пещерах. Особенности сложных полостей и опасности, подстерегающие в пещерах. Общие сведения о технике преодоления сифонов. Меры самостраховки. Особенности вертикальных полостей. Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке, руслам подземных ручьев. Меры обеспечения безопасности при работе в сложных горизонтальных и вертикальных полостях.

5. *Техника горного туризма. Особенности горных походов. Снаряжение туриста-горника. Преодоление препятствий.*

Теоретическая часть. Особенности проведения горных походов, отличия горного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе, категорирование препятствий по трудности. Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования к снаряжению. Технология расчета веса рюкзака для горного похода. Жизнь гор, горообразование, формы горного рельефа. Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба. Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Организация страховки на скалах. Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду, фирну. Преодоление бергшрундов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам. Лавины, их виды, образование лавин. Тактика передвижения по лавиноопасному склону. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней. Передвижение по осыпям и моренам. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Работа в связках. Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки.

6. *Техника лыжного туризма. Особенности лыжных походов. Снаряжение туриста-лыжника.*

Теоретическая часть. Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни. Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Движение по замерзшим рекам и водоемам.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

1. *Техника и тактика в туристском многоборье.*

Теоретическая часть. Отличительные черты вида соревнований - туристское многоборье. Понятие и значение техники и тактики в туристском многоборье. Правила проведения соревнований.

Практические занятия*:* отработка и совершенствование элементов туристского многоборья. Проведение внутригрупповых соревнований.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. *Техника и тактика в спортивном ориентировании.*

Теоретическая часть. Развитие навыков «беглого чтения» карты. Развитие «памяти карты». Ориентирование в ночное время суток. Точное ориентирование на коротких этапах. Выход на контрольный пункт с различных привязок.

Практическая часть. Отработка и совершенствование навыков ориентирования на местности.

РАЗДЕЛ 5. ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Теоретическая часть. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Важность правильного выбора тактических действий. Значение оперативности работы и сплоченности коллектива. Радиосвязь. Прием сигналов бедствия. Подача ответных сигналов. «Прочесывание» территории при поиске потерявшихся людей.

Практическая часть. Игра «Найди потерявшегося друга».

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теоретическая часть. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическая часть. Освоение приемов массажа.

2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теоретическая часть. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково–спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ.

Практическая часть. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теоретическая часть. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практическая часть. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теоретическая часть. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практическая часть. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

РАЗДЕЛ 7. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И СЛЕТАХ.

Практическая часть. Практическая подготовка (тренировки) и участие в областных соревнованиях и слетах. Возможно участие во Всероссийских соревнованиях. Помощь в организации и судействе при подготовке и проведении соревнований для младших школьников.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Данный раздел программы:

1. Обеспечивает связь между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, компетентностным подходом в образовании, с учётом которых была составлена программа, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения образовательной программы.

2. Уточняет и конкретизирует общее понимание всех планируемых результатов.

3. Является содержательной и критериальной основой для системы оценки качества освоения учащимися программного материала.

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

1. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта

Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – возможность перейти на более высокий уровень образования за счет обеспечения его непрерывности как по вертикали (соответствие и взаимосвязь содержания образования и методов работы специфическим особенностям обучающихся на разных возрастных этапах развития), так и по горизонтали (интеграция разных типов образования, обеспечивающая необходимый уровень и широту образовательной подготовки на определенном этапе развития ребенка). Главный механизм построения системы непрерывного образования в рамках сферы культуры, созданной обществом к данному моменту человеческого развития – соединение и развитие возможностей общего, дополнительного и профессионального образования, сохранение всего лучшего и развитие на его основе новых интегративных возможностей. При этом стандарты общего и профессионального образования должны быть не только преемственны, но и дополняться возможным и доступным спектром дополнительного образования, которое в идеале должно перекрыть все поле культурного наследия за пределами областей знаний, определенных стандартами.

Главный принцип ФГОС общего образования – принцип вариативности образования, предполагающий создание «личных пространств» на основе выбора. Инновации стандартов могут быть обеспечены только в процессе интеграции общего, дополнительного и профессионального образования, соединения обязательного (стандарта) и желательного (социального заказа).

Одной из главных особенностей новых стандартов является то, что к числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены личностные, метапредметные и предметные результаты, достижение которых становится возможным только при обеспечении единства урочной и внеурочной деятельности, доступности содержания общеобразовательных дисциплин и произведений искусства, периодической литературы, публикаций, радио и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта родителей; общественно полезной и личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик; других источников информации и научного знания.

Чтобы встроиться в новую систему отношений, соответствовать новым требованиям стандарта дополнительное образование должно создавать новые возможности обеспечения преемственности образования; условия для достижения обучающимися предусмотренных ФГОС результатов.

С учетом требований ФГОС содержание общеразвивающей образовательной программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся), ***ВКЛЮЧАЮТ*** три блока:

– *самоопределение* - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

– *смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» и стремления к преодолению этого разрыва; способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

– *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности***), ОТРАЖАЮЩИЕ:***

– умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи, использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;

– готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Виды туризма. • Технику безопасности в походе. • Перечень личного, группового и специального туристского снаряжения. • Правила организации туристского бивака. • Виды спортивного ориентирования • Виды топографических материалов, условные знаки. • Приемы оказания первой доврачебной помощи • Краткие сведения о строении человеческого организма	• Пользоваться туристским снаряжением. • Составлять список продуктов для похода, меню. • Фиксировать наблюдения в походе. • Составлять отчёт о походе. • Работать с картами, компасом. • Вязать туристские узлы • Ориентироваться по местным предметам. • Формировать походную аптечку. • Оказывать первую помощь пострадавшему

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Технику безопасности в походе. • Способы страховки и самостраховки • Приемы оказания первой доврачебной помощи • Краткие сведения о строении человеческого организма	• Пользоваться туристским снаряжением. • Составлять список продуктов меню для многодневного похода. • Работать с картами, компасом. • Вязать туристские узлы • Ориентироваться по местным предметам. • Формировать походную аптечку. • Преодолевать различные препятствия на маршруте.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Технику безопасности в походе. • Способы страховки и самостраховки • Приемы оказания первой доврачебной помощи • Краткие сведения о строении человеческого организма • Технику пешеходного, водного, велосипедного, горного, лыжного туризма.	• Обладать навыками пешеходного, водного, велосипедного, горного, лыжного туризма. • Оказывать первую помощь пострадавшему • Преодолевать различные препятствия на маршруте. • Формировать походную аптечку.

Наиболее эффективным способом проверки ожидаемых результатов усвоения программы являются туристские сборы, экспедиции, соревнования, походы выходного дня и многодневные походы. В зачетных туристских мероприятиях проводятся соревнования и тестирования по туристским и краеведческим навыкам.

2. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом компетентностного подхода в образовании.

Предпосылками возникновения новой формы оценивания результативности процесса обучения послужила концепция модернизации образования. В последние годы повышение качества образования достигается за счет общепредметного содержания как компонента образовательного стандарта. Дополнительное образование в данном случае не является исключением и, несмотря на то, что до сих пор не является регламентированным, должно содержать стандарты, характеризующиеся основными элементами общепредметного содержания образовательных стандартов: реальностью объектов изучаемой деятельности, общекультурным содержанием образования, общеучебными умениями, навыками, способами деятельности и образовательными компетенциями. Именно компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования и является решением появившегося противоречия между необходимостью обеспечения современного качества образования и невозможностью решить эту задачу традиционным путем из-за увеличения объема информации, подлежащей усвоению.

Дополнительное образование не в состоянии сформировать уровень компетентности своих учащихся, достаточный для эффективного решения проблем во всех сферах деятельности и во всех конкретных ситуациях. Тем более в условиях быстро меняющегося общества, в котором появляются новые сферы деятельности и новые ситуации. Цель дополнительного образования – формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в дополнительном образовании является отражением потребности общества в подготовке учащихся, которые обладают не только определенными знаниями, но и сформированными умениями применять полученные знания для решения определенных задач в различных условиях.

Компетенция – заранее заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке учащегося, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере.

Компетентность – владение, обладание учащимся соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетентность – уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) и минимальный опыт деятельности в заданной сфере.

Ценностным основанием выделения компетентностей и компетенций, безусловно, является ориентация на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе. Но следует учитывать, что для каждого возраста характерна своя система ценностей, которая проявляется в позициях, социальных ролях, значимых проблемах. Для каждого возраста характерно свое предметное содержание деятельности, круг познавательных задач и соответствующие им способы решения, освоение которых и обеспечивает достижение компетентностей учащихся.

Данная общеразвивающая образовательная программа направлена на развитие следующих ключевых компетенций учащихся: коммуникативной, социальной, креативной, познавательной, здоровьесберегающей, ценностно-смысловой и общекультурной. Эти компетенции (с определённой долей условности), исходя из содержания личностно-ориентированного образования, распределены в три группы компетентностей (классификация компетентностей по И.А. Зимней):

- компетентности, относящиеся к самому себе, как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся по всех типах и формах.

Формирование и развитие тех или иных ключевых компетенций осуществляется в определенной сфере жизнедеятельности. Каждая сфера имеет свои задачи, а ключевые компетенции, формируемые в той или иной сфере (области), – свои критерии, показатели, формы предъявления и формы отслеживания результативности:

1. Коммуникация как система коммуникационного взаимодействия общества и индивида и **коммуникативные, ценнностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения социальных ролей; самоутверждения, проявления толерантности и уважительного отношения к другим.

Критерии эффективности:

- культура общения;
- воспитанность;
- способность сдерживать негативные эмоции;
- позитивное отношение к жизни;
- уважение к культуре и традициям других;
- правильная письменная и устная речь;
- способность к самообразованию, свободному ориентированию в знаниях на межпредметном уровнях.

Формы предъявления: тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия, навыков делового общения; проведение и привлечение к организации профильных мероприятий, мастер-классов, индивидуальных занятий с группами первого года обучения (более младших ступеней).

2. Социум как пространство усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта и **социальные (социально-трудовые, гражданско-правовые) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся социальной активности; способности к согласованию своих творческих идей и планов; способности использовать потенциал социальной среды для своего развития.

Критерии эффективности:

- эффективное трудовое, правовое взаимодействие с разными слоями населения, группами лиц;
- уверенность в информационном пространстве;
- успешное освоение той или иной предметной деятельности;
- оценочное отношение к себе, к людям, к миру, к деятельности.

Формы предъявления: организация мероприятий, требующих разрешения возникших проблем; максимальное приближение предмета деятельности к социуму (к дому, семье, школе, району и т.д.).

3. Здоровьесбережение как овладение учащимися культурой здорового образа жизни и **здоровьесберегающие и ценностно-смысловые компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения учащимися норм здорового образа жизни; экологической безопасности; безопасности жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- соблюдение норм техники безопасности жизнедеятельности;
- соотнесение собственных идей, разработок, проектов с нормами экологической безопасности;
- отсутствие вредных привычек.

Формы предъявления: активный образ жизни; проведение мероприятий по профилактике негативных проявлений в подростковой среде; правовое и экологическое просвещение.

4. Творчество и познание как система развития творческих и познавательных способностей в предметной деятельности и **креативные и познавательные (интеллектуальные, информационные) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся критического и креативного мышления; развитие мотивации к самостоятельной деятельности, к проявлению инициативы; применение знаний, умений и навыков в любой сфере жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- индивидуальность;
- информированность;
- креативность (оригинальность, гибкость и т.д.);
- профессиональное самоопределение.

Формы предъявления: организация самостоятельной работы с информационными ресурсами; проведение персональных выставок творческих работ учащихся; формирование индивидуальных портфолио.

5. Культура досуга как организация свободного времени учащихся, обретение ими опыта самоорганизации собственной жизни и **ценностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для ориентации в современной социокультурной среде; развитие мотивации к полезному, общественно и личностно-значимому использованию свободного времени; формирование способности реализации полученных знаний, умений и навыков в текущей жизни.

Критерии эффективности:

- адаптированность в социокультурной среде, умение сделать правильный выбор и противостоять негативу;
- способность воспринимать и накапливать эстетические впечатления от общения с высоким искусством;
- знание национальных, культурных традиций и применение их в жизни.

Формы предъявления: организация и привлечение к организации культурно-досуговых мероприятий; проведение общественно-значимых акций; формирование индивидуального стиля свободного времяпрепровождения с ориентацией на развитие собственной индивидуальности и принесения пользы обществу.

3. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере образования (далее – Концепция) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

Концепция является методологической основой разработки и реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации – семьёй, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации. Целью этого взаимодействия является совместное обеспечение условий для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Концепция определяет:

- характер современного национального воспитательного идеала;
- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи;
- систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации;

- основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. При этом образовательные учреждения должны постоянно взаимодействовать и сотрудничать с семьями учащихся, другими субъектами социализации, опираясь на национальные традиции.

Духовно-нравственное воспитание ориентировано на достижение определённого идеала, т. е. образа человека, имеющего приоритетное значение для общества в конкретно-исторических социокультурных условиях.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Общеразвивающая образовательная программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» с учетом

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России нацелена на воспитание у учащихся базовых национальных ценностей, хранимых в социально-исторических, культурных, семейных традициях многонационального народа России, передаваемых от поколения к поколению и обеспечивающих успешное развитие страны в современных условиях:

- патриотизма (любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству);
- социальной солидарности (свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- гражданственности (служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедания);
- семьи (любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труда и творчества (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость);
- науки (ценность знания, стремление к истине, научная картина мира);
- традиционных российских религий (представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога);
- искусства и литературы (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие);
- природы (эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание);
- человечества (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

Каждая из базовых ценностей, педагогически определяемая как вопрос, превращается в воспитательную задачу. Для её решения, учащиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами духовной, культурной, социальной жизни обращаются к содержанию:

- истории России, российских народов, своей семьи, рода;
- жизненного опыта своих родителей, предков;
- традиционных российских религий;
- произведений литературы и искусства, лучших образцов отечественной и мировой культуры;
- периодической литературы, СМИ, отражающих современную жизнь;
- фольклора народов России;

- общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- учебных дисциплин;
- других источников информации и научного знания.

Для решения поставленных задач в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» предусмотрена система воспитательных мероприятий (Таблица № 1), которая одновременно является фундаментальной основой для достижения учащимися личностных результатов и формирования ключевых компетенций. Воспитательные мероприятия проводятся педагогом ДО как во время учебных занятий согласно календарно-тематического планирования, так и вне сетки часов, отведенных на реализацию программного материала, и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Таблица № 1

Направление воспитательной работы	Примерные формы работы, тематика	Примечание
1. Воспитание эстетической и этической культуры личности (формирование коммуникативной, ценностно-смысловой, общекультурной компетенций).	**1.** Этические диалоги: **-** «Давай-ка без обид»; - «Учимся взаимопониманию»; - «Эмоции со знаком +». **2.** Уроки доброты: **-** «Если добрый ты»; - «Ты, дружок, учись со школы этой азбуке добра»; - «От добра добра не ищут»; - «Дружба как фактор социализации». **3.** Этические беседы: – о толерантности, об уважении друг к другу, о дружбе и товариществе; – о личной ответственности каждого при выполнении групповых заданий; – «Как избегать конфликтных ситуаций»; – «О взаимовыручке и взаимопомощи» – о бережном отношении к природе, о значении охраны природы; – «Войди в музей, как в храм»; – об охране памятников архитектуры и истории; – «Семейные традиции»; – «Природа и я – одна семья»; – «Самооценка, самоконтроль, самовоспитание». **4.** Посещение театров, музеев, выставок города. **5.** Встречи с поэтами, композиторами, художниками.	Формы воспитательной работы вариативны, количество воспитательных мероприятий определяется каждым педагогом ДО индивидуально. Проводимые мероприятия фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в разделе «Учёт массовых мероприятий с обучающимися».
2. Воспитание демократической и правовой культуры личности (формирование социальной компетенции).	**1.** Беседы: **-** «Путешествие в страну прав»; - «Права и обязанности учащихся Центра»; - «Конвенция о правах ребенка»; - «Мои права – моя свобода»; - «Конституция России о правах и обязанностях граждан». **2.** Деловые игры. **3.** Встречи с работниками правовых органов. **4.** Работа с материалами	

	периодических изданий, ресурсами интернета.	
3.Воспитание экономической культуры, культуры труда (формирование социальной компетенции).	**1.** Уроки бережливости: - «Что значит быть экономным»; - «Планировать день – значит выиграть время»; - «Нужен ли мне органайзер?»; - «Бедность и богатство в жизни человека». **2.** Экономические игры: - «Бизнес и образование»; - «Бизнес-тренинг». **3.** Беседы: - «Деньги РФ и других государств мира»; - «Отношение к труду. Профессиональная этика»; - «Организованность в труде». **4.** Занятия-практикумы: - Экскурсии на предприятия города. - Встречи с людьми интересных профессий.	
4. Воспитание интеллектуальной культуры и развития творческой одаренности. (формирование познавательной, креативной компетенций).	**1.** Беседы: - «Любить свой край – значит знать его»; - «Природные богатства – источник знаний»; **2.** Интеллектуально-познавательные игры: - «Брейн-ринг»; - «Проверь себя»; - «Паутина знаний». **3.** Участие коллективов в культурно-массовых мероприятиях Центра, областных, международных конференциях, конкурсах и фестивалях.	
5. Воспитание физической культуры личности (формирование здоровьесберегающей и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Проведение физкультминуток и релаксации на занятиях ТО. **2.** Занятия по общей и специальной физической подготовке. **3.** Соревнования по различным видам туризма и ориентирования, экскурсии, учебно-тренировочные походы. **4.** Беседы: - «Значение тренировок и закаливания в жизни человека»; - «О значении здорового образа жизни»; - «В здоровом теле – здоровый дух»;	

	- «Жизнь без алкоголя и табака»; - «О наркотиках с разных сторон»; - «Роль питания в ЗОЖ»; - «Что мы едим? Пищевые добавки и здоровье»; - «Твори свое здоровье сам»; - «Спорт в семье».	
6.Воспитание культуры жизненного самоопределения личности, формирование гражданской позиции и патриотизма (формирование общекультурной и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Беседы: - «Мое настоящее»; - «Мое будущее»; - «Моя будущая профессия». **2.** Дискуссии: - «Что такое героизм?»; - «Что такое счастье?»; - «Цель и средства ее достижения»; - «Любовь как высшее человеческое чувство»; - «Что такое «спортивное поведение»? **3.** Уроки мужества: - «Мои родственники – участники Великой Отечественной войны»; - «Герои Отечественной войны – астраханцы»; - «Имена героев на карте города»; - «Никто не забыт». **4.** Экскурсии, походы по родному краю, знакомство с эстетическими и духовными ценностями России. **5.** Благоустройство Центра и учебных аудиторий. **6.** Вечера-встречи с выпускниками Центра.	

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входящая диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

Принцип всестороннего развития. Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Принцип научности. Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Учащийся в ходе обучения по программе вооружается необходимыми знаниями в области туризма и краеведения, которые в значительной степени смогут расширить познавательные возможности учащихся и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

Принцип систематичности. Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности. Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

– сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

– система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

– в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

Принцип сознательности и творческой активности. Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность учащегося проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к учащемуся можно значительно повысить его интерес к обучению.

Принцип наглядности. Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное

пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

Принцип прочности результатов обучения. Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при управлении яхтой в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности

– ***Словесные*** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность.

Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) - это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

– ***Наглядные.*** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

– ***Практические.*** К практическим методам относятся в частности - *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

Метод стимулирования и мотивации, формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Основные формы организации образовательной деятельности:

- Учебные теоретические и практические занятия;
- Тематические игры;
- Учебно-тренировочные походы, сборы;
- Экскурсии, экспедиции.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, соревнования, слёты. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

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

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.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; 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 учащихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

литература для педагога:

1. Бардин К.В. «Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе».- М.:Просвещение,1973 г.
2. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М. «Туризм в школе: Книга руководителя путешествия». - М.ФиС,1983 г.
3. Гоголадзе В.Н. «Соревнования по поисково-спасательным работам в природной среде». Библиотека экстремальных ситуаций .- М. МЧС, Туристско-спортивный Союз России ,Управление по образованию и науке Администрации г. Сочи, Сочинский городской Центр детско-юношеского туризма, 2004 г.
4. Детский туризм в России. Очерки истории1918-1998 г.г. (под редакцией Ю.С.Константинова).- М.:ЦДЮТур МО РФ,1998 г.
5. Истомин П.И. «Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики».- М.:Педагогика,1987 г.
6. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся». Учебно-методическое пособие. - М.:ЦДЮТиК МО РФ ,2000 г.
7. Константинов Ю.С. «Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей».- М.ЦДЮТиК МО РФ,2001 г.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков». Учебное методическое пособие. М.:Владос,1999 г.

9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии».- М .ЦДЮТиК МО РФ ,2001 г.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. «Полевые туристские лагеря».- М.Владос,2000 г.

11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программы обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования детей».- М.:МТО-Холдинг,2001 г.

12. Маслов А.Г. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся».- М.:ДЮТиК МО РФ,2001 г.

13. «Методика историко-краеведческой работы в школе: Пособие для учителей. (Под редакцией Н.С.Борисова.- М.:Просвещение,1982 г.

14. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.

15. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.

16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.

17. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для студентов вузов. — СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.

18. Куликов В.М. Походная туристская игротека. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: учебно-методическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.

21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.

22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.

23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.

24. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - Спб: Питер, 2002.

25. Абрамов, В.М. Школьный **туризм** [Текст] / В. М. Абрамов, С.П. Емельянов. - Чебоксары: Чуваш. кн. изд-во, 1973. - 175 с.

26. Базарова, З.С. **Туристские** тропы: сюжетный урок [Текст] / З.С. Базарова // Физкультура и **спорт**. - 2006. - № 5. - С. 46.

27. Бардин, К.В. Азбука **туризма**: (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: пособие для **учителей**, руководителей / К.В. Бардин.

28. Веретенников, Е.И. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание [Текст] / Е.И. Веретенников, И.А. Дрогов. - М.: Профиздат, 1990. - 176 с. - (Б-чка самодеятельного туриста).

29. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М.: Академия, 2001. - 208 с.

30. Курбанова, С.А. Туризм: психологические этюды [Текст] / С.А. Курбанова. // Физическая культура в школе. - 1991. - № 8. - С. 48-52

31. Молотилов, Е.В. Спортивно-туристские игры на местности [Текст] / Е.В. Молотилов // Физическая культура в школе. - 1994. - № 3. - С. 58-59.

32. Некрасов, И.Б. Подготовка группы к многодневному туристическому походу [Текст] / И.Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2003. - № 3. - С. 59-63.

33. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня [Текст] / В.И. Симаков. - М.: Сов. Россия, 1984. - 128 с.
34. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные [Текст] Ю.А. Штюрмер. - М: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
35. Булгаков, А.А. Два дня в конце недели [Текст] / А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 126 с.

Литература для родителей:

1. Берман А.Е. «Юный турист».- М.:ФиС,1977 г.
2. Остапец А.А. «В походе юные».- М.:Просвещение,1988г.
3. Остапец А.А. «Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся».- М.ЦДЮТиК МО РФ,2001 г.
4. Усыскин Г.С. «Очерки истории Российского туризма».- СПб.:ИЗД.дом «Герда»,2000 г.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Алексеев А.А.«Питание в туристском походе.» - М.ЦДЮТур МОРФ,1995 г.
2. Дихтярев В.Я. «Вся жизнь - поход».- М.ЦДЮТур МО РФ,2000 г.
3. Историческое краеведение. (Основные источники изучения родного края): Пособие для студентов педвузов (Под ред.Н.П.Милонова.-М.:Просвещение, 1969 г.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. «Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников».- МЦРИБ «Турист»,1983 г.
5. Огородников Б.И. «С картой и компасом по ступеням ГТО».-М.: Физкультура и спорт ,1989 г.
6. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные» -2-е перераб., доп.изд. - М:ФиС,1983 г.
7. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
8. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999
9. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
10. Останец А.А. « Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся». - М.ЦДЮТиК МО РФ,2001г
11. Владимир Филатов, Артемий Дубровский. Водный туризм. Физкультура и спорт.1968
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. Физкультура и спорт.1981.
13. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198с
14. Шимановский, В.С. Питание в туристском путешествии [Текст]: учебное пособие /В.С. Шимановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов. М.: Профиздат, 2006. 176 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. http://www.travel-cat.ru/ Каталог сайтов по туризму и путешествиям
2. http://www.travel-cat.ru/ Туристские узлы**.** Классификация туристских узлов
3. http://www.travel-cat.ru/ Технические устройства для спортивного туризма
4. http://www.travel-cat.ru/ Условные знаки спортивного ориентирования
5. http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145

6. https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html.

7. https://demo.multiurok.ru/files/internet-resursy-sportivnogo-turizma.html-

Список использованных источников:

1. Д.Ю. Милёхин. Авторская программа «Спортивный туризм». Москва, 2002 год.
2. А.А. Остапец-Свешников. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. Москва, 1991 год.
3. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, 2003 год.
4. Л.Н. Буйлова, С.В. Кочнева. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб. - метод. пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
5. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. Пешеходный туризм (программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). Туризм и краеведение. Изд. 3 дополненное. М. «Просвещение», 1982 год.
6. В.М. Куликов. Юные туристы-проводники.
7. П.И. Лукоянов. Младшие инструкторы туризма (программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). Туризм и краеведение. Изд. 3 дополненное. М. «Просвещение», 1982 год.
8. А.А. Харенко, Б.Н. Волков, Н.Н. Волков. Юные горные туристы.
9. Спортивное ориентирование на местности. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов.
10. Ю.С. Константинов. Программа объединения «туристы-проводники». Москва, 2000.
11. И.А. Дрогов. Программа «Юные туристы-спасатели». Москва, 2000.
12. А.Г. Маслов. Программа «Юные инструкторы туризма». Москва, 1999.
13. Примерные учебные планы и программы курса «Туризм» для факультетов общественных профессий педагогических институтов. Москва, 1982.
14. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
15. www.skitalets.ru.

ГЛОССАРИЙ

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) - направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Байдарка – узкая легкая лодка с острым носом и кормой без уключин, закрытая сверху.

Безопасность – это первое, о чем должны помнить туристы, организуя малые и большие походы. Основой безопасности является опыт, приобретенный в предыдущих походах. Обеспечение Б. похода требует:

- подробного изучения и хорошего знания района планируемого похода, его особенностей, сложностей, опасностей;
- тщательной подготовки личного и группового снаряжения, питания группы;
- посильного для всех участников графика движения по маршруту;
- наличия запасного варианта маршрута на случай болезни участников, разлива рек и т.п.

«Беседка» – нижняя часть страховочной системы.

Бергштрих – указатель склона **-** короткий штрих на горизонталях топографической карты, указывающей направление вниз по склону.

Бивуак (бивак) – место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

Болото – избыточно увлажненный участок земной поверхности, заросшей влаголюбивыми растениями, топкое место со стоячей водой. Б. подразделяются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые.

Бревно – ствол большого дерева, очищенный от веток и без верхушки. Туристы используют Б. для переправы через овраг или водную преграду (с натягиванием перил для безопасности).

Брод – мелкое место реки, озера, удобное для перехода или переезда. К этому месту часто сходятся береговые тропы, дороги и видно их продолжение на другом берегу Б. характеризуется тремя основными показателями: глубина, твердость дна, скорость течения. Особенно сложен Б. через горные реки. Переправляться следует в ботинках.

Бурелом – лес, поваленный бурей.

Велоориентирование – разновидность спортивного ориентирования. Соревнования проводятся в соответствии с Правилами по спортивному ориентированию.

Велорюкзак – специальный рюкзак, закрепленный на багажнике велосипеда, т.к. у велотуриста с рюкзаком на спине снижается устойчивость во время движения, раньше приходит усталость.

Велосипедный туризм – вид самодеятельного туризма. Путешествовать на велосипеде лучше всего по дорогам местного значения с асфальтовым или песчано-гравийным покрытием.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. В.Т. обладают высокой прочностью и эластичностью.

«Вибрам» – вид подошвы для спортивной обуви из толстой резины с глубоким рифлением, а также ботинки на такой подошве для занятий туризмом. Особая форма рифления и свойства резины (малый удельный вес, прочность, износоустойчивость, высокий коэффициент трения) создают надежное сцепление подошвы с поверхностью на скалистых участках местности, на снегу или льду.

Водный туризм – походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и других видах туристских судов.

«Волчатник» – оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанций соревнований.

Гать – настил из бревен, жердей и хвороста для прохода или проезда через топкое болотистое место. Другие названия - фашинник, гребли.

Гигиена – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий и мероприятий, направленных на поддержание чистоты.

В походе следует постоянно соблюдать Г. тела (особенно ног), одежды, посуды, хранения продуктов.

Глазомер – способ измерения расстояния на местности путем сравнивания с длиной определенного, хорошо знакомого наблюдателю отрезка.

Гора – возвышение рельефа выше 200 метров, резко поднимающееся среди относительно равнинных территорий, с хорошо выраженными склонами и подошвенной линией, а также выделяющиеся вершины горных систем и хребтов.

Горизонталь – кривая линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающая представление о рельефе земной поверхности.

Горная болезнь – болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме на большие высоты (свыше 3000 м).При Г.Б. наблюдаются следующие симптомы: слабость, одышка, нарушение сна, головная боль, головокружение, иногда носовые кровотечения, обмороки. Для профилактики Г.Б. необходимы тренировки, адаптация не менее 3-х дней.

График движение – последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме. Г.Д. разрабатывается при подготовке к походу. В нем указываются дни и участки пути, их протяженность, способы передвижения, достопримечательности. Г.Д. должен предусматривать дневки через каждые 3 дня пути и 1-2 резервных дня на непредвиденные события.

Грунтовые дороги – дороги, не имеющие твердого искусственного покрытия, т.е. земляные, которыми чаще всего пользуются на своих маршрутах туристы. Г.Д. подразделяются на простые, которые называются полевыми или лесными в зависимости от того, где они проложены, и проселочные дороги, соединяющие села и деревни друг с другом.

Дебри – места, заросшие непроходимым лесом.

Дневка – день в походе, предназначенный для отдыха.

Дневник туристский – последовательная, по дням, запись событий туристского похода.

Доврачебная помощь – оказание первой медицинской помощи при заболевании или травме силами участников туристской группы, до обращения к врачу.

Документы маршрутные – маршрутная книжка или маршрутный лист (удостоверение туристской группы): карты, схемы или кроки; текстовые описания отдельных сложных участков маршрута, сделанные на основе отчетов других групп или литературы; пропуска для посещения заповедников, заказников и т.п.

Единая Всероссийская спортивная классификация – разрядные требования по видам спорта, в т.ч. классификация туристских спортивных походов, разделение их по видам туризма и последовательным категориям сложности.

Жгут – эластичная резиновая трубка, которой перетягивают конечность для временной остановки кровотечения при ранении.

Заброска – доставка участников группы или снаряжения к началу маршрута либо части снаряжения или питания на определенный участок.

Заказник – территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

Законы юных туристов – нормы и правила поведения, традиционно принятые в детской туристской группе. Основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе.

Запасной маршрут – вариант маршрута (упрощенный, укороченный), на который группа может сойти в случае болезни участников или при других непредвиденных обстоятельствах. Разрабатывается при подготовке к походу.

Заповедник – особо охраняемая природная территория (акватория), пребывание в пределах которой строго ограничено или запрещено. Создается с целью сохранения природных объектов как эталонов естественной среды, типичных или редких ландшафтов, редких и исчезающих видов животных и растений.

Заявочная книжка – документ, представляемый в 2-х экземплярах в маршрутно-квалификационную комиссию не позднее, чем за месяц до начала категорийного похода.

Интервал движения – расстояние между участниками при движении группы в походе, который должен способствовать безопасному движению, не позволять группе растягиваться и разрываться. При движении по лесной тропе интервал должен увеличиваться, с тем чтобы ветка, отпущенная участником группы, не ударила следующего за ним.

Казначей – обязанность (должность) в походной группе. Отвечает за финансовое обеспечение похода. Составляет смету расходов, ведет учет, распоряжается финансами группы.

Калорийность – энергетическая ценность продуктов или рациона питания.

Кан – металлическая посуда для приготовления пищи в походе.

Карабин – устройство особой конструкции из прочного металла, служащее для застежки, зацепки. Входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, т.е. ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде. К. бывают общегеографические и специальные. Общегеографические делятся на топографические и обзорные, различающиеся по степени подробности и масштабу. Топографические К. имеют крупный масштаб (от 1:10000 до 1:1000) и отражают элементы культурного и природного ландшафта местности с наибольшей подробностью. Обзорная К. служит для общей ориентировки, менее подробная, более мелкого масштаба. Специальные карты дают специфическую характеристику территории (климат почвы, население и т.д.). Бывают карты учебные, морские, туристские, дорожные, спортивные и другие.

Каска – головной убор, используемый туристами-горниками при работе на скалах и камнепадных участках, водниками - при прохождении сложных в техническом отношении рек или участков. Как правило, используются хоккейные, шахтерские, строительно-монтажные К.

Катамаран – судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой. Легкое по весу, простое по устройству и изготовлению, хорошо управляемое и надежное средство сплав, широко применяемое туристами в водных походах.

Километраж – протяженность туристского маршрута в км.

Коврик туристский – подстилка на дно палатки, служащая для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей К. из полиуретана.

Компас – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта. В туризме используются компас Адрианова и жидкостный компас для спортивного ориентирования.

Компостер – устройство, род щипцов, установленное на контрольных пунктах (КП) для отметки прохождения участником данного КП в туристских соревнованиях по ориентированию.

Контрольное время – время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение К.В. участник или команда снимается с соревнований.

Контрольный пункт (КП) – пункт проверки правильности прохождения маршрута, дистанции. Может быть оборудован компостером или обслуживаться судьями.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Контрольный туристский маршрут (КТМ) – вид туристских соревнований.

Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Координаты – величины, определяющие положение точки на плоскости или в пространстве (географические координаты, астрономические координаты).

Костровой – ответственный за костровое хозяйство (постоянная походная должность), дежурный у костра (временная должность в туристской группе, которую выполняют все участники похода по графику). К. работает у костра только в рукавицах, в обуви, в одежде с длинными рукавами и головном уборе.

Кочка – бугорок на лугу, болоте. В туристских соревнованиях – элемент этапа, имитирующего прохождение по болоту.

Кошки – металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам, покрытым льдом, фирном или мокрой травой.

Краевед – человек, изучающий свой край. В туристской группе – обязанность (должность) участника похода, который организует изучение района турпохода, обеспечивает на маршруте посещение музеев и других краеведческих объектов, выполнение заданий и сбор различных материалов краеведческого характера для отчета о походе, выставки, школьного музея

Краеведение – изучение какого-либо края, местности, района со стороны их природы, истории, экономики, быта и т.д.

Крюк – приспособление для закрепления снаряжения на скале или на льду при организации страховки и для создания искусственных опор при подъеме по очень крутым склонам и отвесным стенкам. По назначению К. подразделяются на скальные и ледовые.

Кряж горный – невысокая горная цепь, гряда холмов.

Кулуар – ложбина на горном склоне, образованная двумя соседними ребрами или контрфорсами.

Культорг – обязанность (должность) в туристской группе. Отвечает за культурную жизнь группы, т.е. организацию досуга **(**подбирает песни, сценарии вечеров). Организует игры и веселые соревнования на дневках, выступления перед местными жителями.

Курвиметр – прибор для измерения расстояний на карте. Колесико К. прокатывают по измеряемой извилистой линии и по показанию стрелки на шкале определяют расстояние (в масштабе карты) ил длину линии в сантиметрах.

Лавина – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов со скоростью 20-50 м\сек. Обладая огромной разрушительной силой, Л. часто становятся причиной катастроф – гибели, разрушения дорог и сооружений.

Легенда – свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

Ледоруб – элемент снаряжения горных туристов и альпинистов. Состоит из головки с «клювом» лопатки, укрепленной на рукоятке со штычком. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для рубки ступеней, обработки скальных трещин и т.д., а также при бивачных работах. Длина Л. (от 60 – 100 см) подбирается по росту туриста применительно к характеру маршрута.

Лимб – деталь компаса.

Маркировка – разметка маршрута или дистанции при помощи специальных условных обозначений или маршрутных марок (картонок, лент, оградительной веревки), которые

ставятся так, чтобы они были хорошо видны с тропы. М. служит для ориентировки и показа пути движения команды или участника, а также для ограждения опасных мест.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного количества километров, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Маршрутно-квалификационная комиссия – комиссия, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает походы. МКК проверяет разработку маршрута группы и график движения по основному и запасному вариантам, соответствие опыта руководителя группы и участников заявленному походу, осуществляет оперативный контроль прохождения группами маршрутов, проверяет отчеты групп о совершенных походах и дает заключение о соответствии пройденного маршрута указанной категории сложности, присваивает разряды, выдает значки.

Маршрутный лист – удостоверение тургруппы на совершение похода (кроме категорийного).

«Маятник» – этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей ,канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу.

Микрорельеф – форма рельефа (бугры, холмы, ямы и т.п.) с небольшими колебаниями высот.

Многоборье туристское – соревнования по видам туризма, входят составной частью в вид спорта «Туризм спортивный». Проводятся в соответствии с Правилами по многоборью туристскому.

Муфта – деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

Навыки туристские – знания и навыки, приобретенные в походных условиях.

Неприкосновенный запас (НЗ) – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержали группу в пути.

Обвязка страховочная – система из прочных матерчатых лент или веревок, плотно облегающих туловище. Служит для подсоединения туриста к основной страховочной веревке.

«Отечество» – туристско-краеведческое движение учащихся в России, направленное на изучение истории, культуры, природы, экономики регионов РФ в процессе занятий туризмом и краеведением.

Отчет о походе – материал, содержащий основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе, имеющегося картографического материала, различных справочных сведений о маршруте и районе похода. Характер отчета (устный, письменный, полный или описание пути движения) и сроки его сдачи устанавливается МКК при утверждении похода.

Охрана природы – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов.

Перевал – наиболее низкое место в гребне горного хребта, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или иной водораздельный хребет.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по навесной веревке.

Переход – в туризме – расстояние, которое проходят в один день, суточная норма походного движения.

Перила страховочные – в походных условиях – веревка, натянутая поперек реки, за которую при переправе держатся туристы. То же при переправах через ручьи, овраги по высоко лежащим стволам деревьев, тонким кладям, крутым подъемам и спускам. На туристских соревнованиях страховочные перила используются на технических этапах.

Пик – заостренная вершина горы или остроконечная вершина.

Питание походное – калорийное питание, покрывающее расход энергии туристов на маршруте.

План – изображение на бумаге небольшого участка и объектов местности. На П. могут быть даны такие подробности, каких нельзя дать на карте, так как они при сильном уменьшении пропадают.

Плато – возвышенная равнина, ограниченная четко выраженными уступами.

Поисково-спасательные работы – комплекс мер, проводимый в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

Пойма – часть речной долины, заливаемая водой во время половодья или высоких паводков.

Полевые условия – проживание в природной среде во временных жилищах (палатках, шалашах) или под открытым небом.

Полигон – участок с оборудованной полосой препятствий для тренировки туристов или проведения соревнований.

Положение о соревновании – основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее.

Полоса препятствий – дистанция соревнований, состоящая из участков скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников.

Порог – каменистый участок реки с большим падением, образовавшимся вследствие ступенчатого размыва русла, если материал русла неоднороден. П. образуется также тогда, когда река пересекает морены, горные гряды, выходы твердых, неразмываемых пород. Незнакомые П. туристы-водники

обычно проходят с предварительной разведкой.

Поход – прохождение нового или неизвестного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Различают короткий П. - кратковременную остановку для отдыха через 45 минут движения; вынужденный П. – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения; П. для перекуса; большой обеденный П. продолжительностью 2-4 часа. Во время большого П. может быть проведена короткая экскурсия. Его можно использовать для просушки снаряжения, приведения в порядок путевых записей и наблюдений.

Привязка – определение точки своего стояния (своего местонахождения) по местным ориентирам.

Призма – знак контрольного пункта в ориентировании, имеющий форму трехгранника размером 30 х 30см, каждая сторона которого разделена наискось пополам и нижняя часть имеет красный (оранжевый) цвет, верхняя – белый.

Промоина – впадина в земле, размытая ливнем, потоком воды.

Протокол судейский – на туристских соревнованиях документ, отражающий весь ход соревнований.

Протяженность – длина маршрута. Зависит от количества дней; продолжительности, категории сложности.

Пунктир – линия, состоящая из ряда точек, на топографической карте обозначающая границы чего-либо.

Разбивка бивака – организация бивака для ночлега и дневки, заключается в правильном подборе места для палаток, костра, забора воды и т.д.

Развилка – разветвление тропы, дороги.

Разработка туристского маршрута – тщательная всесторонняя подготовка маршрута предстоящего похода, включающая изучение картографического материала, справочной

литературы, отчетов групп, прошедших ранее этим маршрутом, планирование запасного варианта.

Ралли – вид соревнований или дистанций, состоящих из этапов, на прохождение которых устанавливается контрольное время.

Распорядок дняМ чередование видов деятельности по времени, обеспечивающее нормальное проведение похода.

Расщелина – широкая трещина в скалах.

Редколесье – редкий, не сплошной лес.

Режим движения – порядок, обеспечивающий необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха**.** Зависит от района похода, времени года, сложности маршрута. Обычно состоит из 45 минут движения и 15 минут отдыха.

Рельеф – строение земной поверхности, совокупность ее неровностей.

Репшнур – вспомогательная веревка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служит для страховочной обвязки.

Руководитель похода – ответственное лицо, назначенное приказом директора школы или другого образовательного учреждения. Несет ответственность за подготовку и безаварийное проведение похода, за жизнь и безопасность участников.

Самодеятельный туризм – туризм, основанный на полной самодеятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в МКК и т.п. - все делается силами самих туристов.

Самостраховка – набор приемов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определенных действий, технических приемов - правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств - альпенштока, веревки и т.п.).

Седло (седловина) – понижение на гребне хребта между двумя снежными вершинами. Имеет точку (площадку) от которой рельеф с двух сторон повышается, а с двух – понижается. В горах дороги и тропы через хребты проходят по С., которые называют перевалами.

Серпантин – извилистая дорога в горах; а также зигзагообразные движение туристов по крутым склонам для уменьшения крутизны. При спуске или подъеме «серпантином» надо следить, чтобы туристы не шли друг за другом, т.к. возможны срывы камней из-под ног.

Сигнал условный – знак для передачи на расстоянии каких-то сведений, сообщений. Различают звуковые (голосом, через мегафон, свистком и т.п.), световые (фонариком, костром, факелом) сигналы, а также с помощью записки, помещенной в тур или при помощи знаков, выложенных камнями, ветками и т.п.

Смета – исчисление предстоящих расходов (статьи: питание, транспортные, экскурсионные, хозяйственные, аварийный запас).

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы личной гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т.п.). К специальному С. относятся и предметы (личные и групповые), связанные со спецификой походов по различным видам туризма (водные, горные, лыжные и т.п.). С. должно быть легким, прочным, безопасным, удобным, универсальным - позволяющим использовать один предмет для разных целей (например, спасательный пенопластовый жилет - как теплоизоляционный коврик в палатку и теплую одежду).

Спелеология – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании их человеком.

Сплав – передвижение на плотах, байдарках, катамаранах и т.п. по течению реки. Каждый участник С. должен уметь хорошо плавать, знать и распознавать препятствия, встречающиеся на пути, владеть условиями их преодоления, иметь спасательные средства.

Степень сложности туристского похода – сравнительная характеристика маршрута в зависимости от протяженности, продолжительности, наличия препятствий.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов в походе. С. на туристских соревнованиях – набор приемов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов. С. нижняя - страховочная веревка подходит к участнику снизу. С. верхняя - страховочная веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки закрепляется на участнике не ниже груди. С. командная осуществляется командой, судейская - судьями.

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста) состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком веревки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надежного подсоединения туриста к основой веревке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Темп движения – скорость движения тургруппы по маршруту. Обычно в пешеходном походе – 12-15 мин. на км (в зависимости от характера местности и погоды). Темп определяется по самому младшему и самому слабому участнику группы.

Техника туристская – совокупность приемов, применяемых при установке палаток, прохождении естественных препятствий и т. п.

Топографические знаки – специальные условные знаки, которыми на топографических картах изображаются все местные предметы. Делятся на четыре вида:

Линейные – это дороги, линии связи, линии электропередачи, ручьи, реки и т.п. То есть это знаки таких местных предметов, которые сами по себе имеют форму длинных линий;

Фигурные – знаки башен, мостов, церквей, паромов, электростанций, отдельных строений и т.п.

Площадные – знаки лесов, болот, населенных пунктов, пашен, лугов, т.е. местных предметов, занимающих значительные площади поверхности земли. Площадные знаки состоят из двух элементов: контура и знака, заполняющего контур;

Пояснительные – знаки характеристики леса, названия населенных пунктов, железнодорожных станций, рек, озер, гор и т.д., это ширина шоссе, длина, ширина и грузоподъемность мостов, глубина бродов на реках и т.п.;

Знаки бывают масштабными (соответствующими размерам предметов) и внемасштабными.

Топонимика – совокупность географических названий (наименований населенных пунктов, рек, озер и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая географические названия. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

Траверс (траверсирование) – поперечное движение (поперек склона горы или борта долины) с одновременным подъемом или спуском. Т. экономит силы туриста. Целью Т. может быть пересечение одной вершины или последовательное прохождение подряд (без спуска с гребня хребта) нескольких вершин.

Туризм самодеятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (горный, пешеходный, водный, лыжный), организуемые туристами самостоятельно с учетом туристско-спортивной классификации.

Туризм спортивный – вид спорта входящий в единую спортивную классификацию. Включает в себя соревнования по спортивным походам и соревнования по туристскому многоборью.

«Турист России» – нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

Узел – способ соединения веревок, образования веревочных петель и привязывания веревок к предметам. В туристской практике применяются различные У. Все соединения веревок должны заканчиваться контрольными У., за исключением «встречного» и «полуторного узла проводника».

Условия соревнований – дополнения к положению о соревнованиях, конкретизирующие, уточняющие и разъясняющие отдельные моменты соревнований, не противоречащие правилам.

Фал – конец веревки.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными техногенными, военными и др. процессами. Участники туристской группы, находящейся в условиях автономного существования, должны представлять, как действовать в той или иной Ч.С.

Шлюпка – беспалубное гребное судно (без парусного вооружения или со съемными парусами).

Штормовка – верхняя одежда туриста, Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застегивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг головы.

Экипировка – см. снаряжение.

Экология – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды практические проблемы ее охраны.

Экспедиция – поездка группы лиц, отряда с каким – то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим.

Эмблема – условное изображение какого-то понятия (Э. кружка, походной группы, каких- то соревнований).

Эстафета – соревнование команд (в беге, плавании, техники туризма, ориентировании и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.).

Этап – отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете).

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм»
I год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Введение в туризм.**	Понятие и виды туризма, История и значимость. Этика поведения и техника безопасности в туризме Структура работы объединения и основные нормативные сведения по спортивному туризму	Книжные издания о туризме, фотографии, музейные экспонаты Инструктаж по технике безопасности, нормативные документы. План работы объединения на учебный год	Видео «Действующий проект» Спортивный туризм https://ru.wikipedia.org/wiki/ Фрагменты видео о безопасных движениях и поведении на соревнованиях в природных условиях. Разрядные требования по спортивному туризму http://tourism.perm.ru/
2.	**Изучение родного края.**	Физико-географическая характеристика и туристско-экскурсионные возможности родного края	Атлас Астраханская область (разделы: «Культурно-историческое наследие астраханского края и города», «Природа астраханского края»).	Видео Дельта реки Волги, Исторический комплекс «Урочище Сарай Бату», « Чуркинский моностырь» и др.
3.	**Организация и подготовка к походу.**	Понятия: Экскурсия, экспедиция, поход Комплексная подготовка к категорийному походу, его цели и задачи. Снаряжение, должности и обязанности в походе Отчетность о походе	Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. Образцы продуктовых раскладок. Список продуктов. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион. Примеры походного меню. Проектор, компьютер.	http://turcentrrf.ru/videogalereya
4.	**Спортивное ориентирование.**	Понятие: Спортивное ориентирование. Виды ориентирования и принадлежности для спортивного ориентирования. Тактика в спортивном ориентировании.	Компас, карты различного масштаба. Таблица условных знаков. Таблица международных условных знаков	Вспомогательно-обучающий CD-диск «Спортивное ориентирование и условные обозначения на карте местности»
5.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений .	В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200.	https://www.youtube.com/watch?v=pyuo6bMywIY https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8

			Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	
6.	**Специальная подготовка туриста.**	Физическая и тактическая подготовка туриста. Изучение и вязка основных туристских узлов	Спортивная литература для специальных упражнений на выносливость и дыхание. Учебный стенд «Вязка узлов, репшнуры для вязки узлов».	Фрагменты видео для показа тактики передвижения по склону, по снегу, спуск по склону, подъем по снежному склону. Видео «Вязка основных туристских узлов».
7.	**Подготовка и участие в соревнованиях и слетах.**	Подготовка и правила участия в соревнованиях и слетах	Основная веревка, система «полиспаст», основное снаряжение (карабины, спусковое устройство, устройство для подъема по веревке, обвязка). Спец.литература. Балабанов И.В., Теплоухов В.К. Разделы: Виды страховок. Узлы. Техника и принципы страховки.	Авторские видео фрагменты преодоления технических этапов на соревнованиях и слетах.

II год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Введение.**	Обзор будущей работы объединения. Анализ проведенной работы летом. Инструктаж по технике безопасности. Причины аварий в походах. Задачи и работа ПСС.	План работы объединения на учебный год Инструктаж по технике безопасности Таблица «Причины возникновения экстремальных и опасных ситуаций». Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1983г. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М., 1987г. Я.Г. Аркин. Обеспечение безопасности в горах. М., 1989г.	DVD-диск с видео о походах в летнем периоде.
2.	**Туристская подготовка**	Повтор пройденного материала за прошлый год. Организация долговременного бивака. Организация питания в многодневном походе. Пополнение продуктовых запасов на маршруте. Сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Рыбная ловля. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	Е.И.Тамм Энциклопедия туриста. М., 1993г.	DVD-диск с видеофильмом «Преодоление естественных препятствий в походе» (фрагменты)
3.	**Спец. подготовка**	Физическая и техническая подготовка перед походом первой категории сложности. Работа со снаряжением в походе первой категории сложности.	Грицак Ю.П. Подготовка и организация самодеятельного туризма. Харьков: Экограф, 2008. Болдырев С.Н. Движение по снежным склонам (BudetInteresno.info) Схемы «Страховка». Сергей Лахоцкий. Способы страховки в горах. (pohod-v-gory.com›)	DVD-диск с видеофильмом и видеослайдами о походах первой категории сложности. Фрагменты видео о переправах через горные реки, передвижениях по снегу, траверс по склону. Основы теории страховки YouTube www.youtube.com/watch?v=3WN5ow8cow
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	Энциклопедия безопасного поведения под редакцией В.А.Пучкова, М., 2010 В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г.	

		спортивных травм на тренировках 3. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний 4. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 6. Приемы транспортировки пострадавшего	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки. Стемпиньска Я, Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях». М.: Физкультура и спорт, 1998.	

III год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Введение.**	Работа объединения в предстоящем году.	План работы объединения на третий учебный год Инструктаж по технике безопасности	DVD-диск с видео и слайдами о горных категорийных, водных, степенных и велопоходах в летнем и осеннем периоде.
2.	**Туристская подготовка.**	Подготовка, организация и проведение пешего похода.	Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 1987г. Е.И.Тамм Энциклопедия туриста. М., 1993г. В.Г.Варламов Основы безопасности в пешеходном походе. М., 1983г. Мягкое туристское снаряжение. Носилки, спецполотно, газовое оборудование, групповое снаряжение, карта, кроки. Техническое описание маршрута, документы для заявки на поход (маршрутная книжка, пропуск на посещение района, ходатайство). Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. «Туризм и спортивное ориентирование». М., 1987 г.	http://tourlib.net/books_tourism Преодоление водных преград https/www.youtube Требования к формированию походной аптечки М.Д. Машковский (refdb.ru›look/1849407-pall.html) Алексеев А.А. Питание в туристском походе. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm
		Подготовка, организация и проведение водного похода.	Бородулин В.В., Шигаев А.В. «Особенности подготовки и проведения туристских водных походов» // Особенности подготовки и проведения водных туристских походов. Государственный педагогический институт им. Евсевьева М.Е. г. Саранск, 2015г. Третьяковская Т.Н., Савиновская А.В. Изменения психо-эмоционального	Основы безопасности на воде. Часть1.avi-YouTube Главное управление МЧС по воде http://01.mchs.gov.ru/document/644323

			состояния туристов в условиях некатегорийного сплава на реке Ай (journal-science.org/ru/magazine/...) Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Водные походы и обеспечение безопасности на воде (yaruga-yo.belnet.ru›) Оборудование для водного похода: байдарка Таймень 2, Таймень 3, запасные части, весла, принадлежности ремонтного набора, принадлежности спасения на воде. Документы: маршрутная книжка водного похода, заявка и разрешение от Водного МЧС, акт о состоянии плавпригодности плавсредства (байдарки).	
		Подготовка, организация и проведение велопохода	Основные запчасти велосипеда, ремонтный набор для велопохода.	Кружка юных велотуристов (лекции) http://mylektsii.ru/4-11059.html Особенности велосипедного туризма http://www.yandex.ru/?win=158&clid=2139463-002 Авторское видео Велопоход «Даль, даль, даль, даль…» , Слайды-фотоотчеты велопоходов Астрахань - Чуркинский монастырь, Астрахань-Сарай-Бату, Астрахань – Малый Арал
		Спелеопоход, его особенности. Спелео снаряжение		Практическая спелеология prospeleo.ru/Library/Com/KI2PC1.pСпелеология, что это? https://www.youtube.com https://ru.wikipedia.org/wiki/Спелеотуризм Видеофильм Анны Каневской «Первая высота», «Почему люди ходят в горы».
		Техника горного туризма. Структура горного похода.	Головачёв И.В. Туристско-экскурсионная деятельность - средство формирования экологического мышления детей / И.В. Головачёв // Роль природных факторов и	Смирнов Дмитрий Горный туризм (лекции) YouTube

			туризма в формировании здоровья населения: материалы V Российской научной конференции. Респ. Башкортостан, 9-12 июля 2007 г. – БМГУ. – Уфа, 2007. - С. 56-58. Головачёв И.В. Рекреационные и туристские возможности района окрестностей озера Баскунчак. / И.В. Головачёв //ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕРРИТОРИИ: статистика, динамика, управление: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. / БГПУ им. М. Акмуллы, 26-27 сентября 2008 г.; - Уфа, 2008. – С. 117-120.	
		Лыжный туризм. Техника. Снаряжение, Особенности.	Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., 1990г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986г. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., 1989г. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. М., 1986г.	Лыжный поход https://www.youtube Болдырев С.Н., Жмуров В.И.Сложные туристские походы tourlib.net Подготовка и проведение лыжных походовwww.лена24.рф_Смирнов/9.htm. Особенности лыжного похода osobennosti-lyzhnogo-poxoda.htm. Питание в лыжных походах. Лукьянов П.И.. Личное снаряжение для лыжного похода. romantic-ustu.ru
3.	**Туристское многоборье**	Техника и тактика в туристском многоборье		Грицак Ю.П. Соревнования по туристскому многоборью dspace.univer.kharkov.ua›bitstream…turizmu_08.pdf Туристское многоборье https://www.youtube DVD-диск с видео фильмом «Астраханские туристы в Дагестане (республиканские соревнования)» «Подготовка спортсменов в туристском

				многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств» . Макаров В.М. nauka-pedagogika.com›
4.	**Спортивное ориентирование**	Техника и тактика в спортивном ориентировании.	Алешин В.М., Иванов Е.И. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., 1974г. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., 1974г. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 1973. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М., 1968г. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. Издательство: Воениздат, 1971 г. Васильева Г.Н. О тактике соревнований по спортивному ориентированию. М., 1963г. Таблица условных топографический обозначений, Условные знаки, спортивные карты местности. Зачетно-маршрутная карточка, контрольный пункт, символьные легенды контрольных пунктов.	Спортивное ориентирования https://www.youtube DVD-диск с фрагментами видео «Соревнование по спортивному ориентированию различного вида» (заданное направление, выбор, маркировка, по азимуту.
5.	**Поисково-спасательные работы.**	Организация поиска потерявшихся. Экстремальные ситуации.	Аптечка для спас работ, носилки, каска, страховочная система, основная веревка, полиспаст, мягкое снаряжение.	
6.	**Основы медицинских знаний**	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Техника безопасности при проведении туристских мероприятий Основные приемы оказания	Энциклопедия безопасного поведения под редакцией В.А. Пучкова, М., 2010 В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г.	

		первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки. Стемпиньска Я, Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях». М.: Физкультура и спорт, 1998.	