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

«Турист»

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

Авторы-составители: педагог
дополнительного
образования
Володин А.С.,
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

Туристско-краеведческая деятельность в нынешних условиях, одна из самых доступных и оптимальных возможностей воспитания всесторонне развитой личности ребенка.

Краеведческие изыскания способствуют интеллектуальному росту подростка, определению его жизненных интересов; через любовь к малой Родине пробуждают патриотические чувства в юном человеке. Ценностная основа краеведения – включенные наблюдения детей, изучение, исследование конкретного объекта путём комплексного использования научных знаний и личного жизненного опыта в тесных связях с реальными явлениями местной жизни (природы, экономики, культуры, социальных явлений), которые «близки», понятны, доступны ребенку, дают ощутимые результаты деятельности.

Туризм – в концепции «не спорт, а образ жизни» - это школа духовного и физического взросления, воспитания самостоятельности и ответственности, чувства коллективизма. Туризм – это эффективное средство самовоспитания, самоутверждения, проверки индивидуальных качеств, воли, способностей преодолевать трудности, это хорошая подготовка подростка к поведению в экстремальных условиях. В основе туристской деятельности традиционные формы активного, практического индивидуального включения ребенка в её освоение и в совместной деятельности объединения – группы: путешествия, походы (разных видов и типов сложностей, экспедиции соревнования, слёты).

Поэтому, вполне закономерно: туризм и краеведение должны выступать в неразрывном единстве, в рамках учебной программы дополнять и уравновешивать друг друга.

Все вышеперечисленное обуславливает **актуальность** создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» «Турист».

Направленность программы - **туристско-краеведческая**, так как на протяжении всего периода обучения предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований.

Новизна программы состоит в том, что в ее содержательную основу заложена простая причинно-следственная связь: «цель – краеведческие изыскания, средство – туристский поход».

Программа **педагогически целесообразна,** так как преобладание в туристско-краеведческой деятельности активного познания, изучения, исследования, преобразования различных объектов действительности расширяет «границы» образовательной деятельности, усиливает её воспитательное воздействие. Ценностная основа туризма и краеведения – наблюдения учащихся, изучение, исследование конкретного объекта путём.

Принцип работы – постоянное усложнение ближних и дальних перспектив.

Программа туристско-краеведческого объединения рассчитана на учащихся 8-18 лет и на каждом уровне содержит примерно одинаковый набор разделов: «Краеведение», «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Основы медицинских знаний».

Цель программы – создание оптимальных условий для формирования личностных качеств и самореализации обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности.

Образовательный процесс по данной программе реализуется через решение следующих взаимосвязанных задач:

Обучающие:

- овладение обучающимися основами техники пешеходного туризма, ориентирования на местности, техникой безопасного пребывания в природной среде;
- формирование потребности в углубленном изучении природы, истории и культуры Астраханского края;
- овладение формами и приемами учебно-исследовательской деятельности;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Развивающие:

- развитие потребности в физическом самосовершенствовании;
- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

- формирование патриотических чувств через воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию родного края; воспитание свободного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека и общества, способностью самостоятельно сделать жизненный выбор;
- формирование личностных качеств обучающихся: коллективизма и взаимовыручки, самостоятельности и ответственности, трудолюбия, социальной активности;
- воспитание интереса к творческой и исследовательской деятельности;
- воспитание чувства самооценки человеческой жизни, потребности в здоровом образе жизни.

Срок обучения по программе – **3 года.** Основная форма работы **– групповая.** Занятия с группами каждого года обучения проводятся 2 раза по 2 часа (144 часа в год).

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

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	2	72	4	144	55	89
II	36	2	72	4	144	55	89
III	36	2	72	4	144	55	89
ИТОГО:					**432**	**165**	**267**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	70	26	44	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ, анализ
2. Топография и ориентирование	30	13	17	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	22	8	14	Наблюдение, практический тест, викторина, устный опрос, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	8	14	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
ИТОГО за период обучения:	**144**	**55**	**89**	

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

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	70	26	44	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ, анализ
2. Топография и ориентирование	30	13	17	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	22	8	14	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	8	14	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
ИТОГО за период обучения:	**144**	**55**	**89**	

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

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	70	26	44	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ, анализ
2. Топография и ориентирование	30	13	17	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	22	8	14	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	8	14	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
ИТОГО за период обучения:	**144**	**55**	**89**	

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическая часть. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическая часть. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение

сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

1.5. Питание в туристском походе

Теоретическая часть. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практическая часть. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теоретическая часть. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практическая часть. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретическая часть. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практическая часть. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теоретическая часть. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практическая часть. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Подведение итогов похода

Теоретическая часть. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Практическая часть. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.10. Туристские слеты и соревнования

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

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

Практическая часть. Подготовка к участию в туристских соревнованиях.

ТЕМА 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретическая часть. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки

Теоретическая часть. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическая часть. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теоретическая часть. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практическая часть. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Теоретическая часть. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты,

прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

2.5. Измерение расстояний

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

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

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

2.6. Способы ориентирования

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

Практическая часть. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теоретическая часть. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

ТЕМА 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

Теоретическая часть. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практическая часть. Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте.

Проведение краеведческих викторин.

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

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

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практическая часть. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теоретическая часть. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

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

ТЕМА 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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).

4.4. 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.

4.5. 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.

4.6. 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.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теоретическая часть. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическая часть. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практическая часть. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическая часть. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практическая часть. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практическая часть. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теоретическая часть. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы,

съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практическая часть. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теоретическая часть. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практическая часть. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теоретическая часть. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпеншток, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практическая часть. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теоретическая часть. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практическая часть. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теоретическая часть. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическая часть. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теоретическая часть. Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практическая часть. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теоретическая часть. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практическая часть. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.12. Туристские слеты и соревнования

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

Практическая часть. Подготовка к участию в туристских соревнованиях.

ТЕМА 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теоретическая часть. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практическая часть. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Теоретическая часть. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практическая часть. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Теоретическая часть. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическая часть. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Теоретическая часть. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде - подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение

точки своего стояния и выбор пути движения.

Практическая часть. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

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

Теоретическая часть. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Теоретическая часть. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практическая часть. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

ТЕМА 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теоретическая часть. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практическая часть. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практическая часть. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Теоретическая часть. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практическая часть. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. 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.

4.6. 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.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ТУРИЗМА)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическая часть. Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практическая часть. Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теоретическая часть. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практическая часть. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практическая часть. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Теоретическая часть. Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников,

электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практическая часть. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теоретическая часть. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам.

Практическая часть. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практическая часть. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Теоретическая часть. Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практическая часть. Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

1.8. Туристские слеты, соревнования.

Теоретическая часть. Техника и тактика прохождения дистанций. Правила соревнований. Таблица штрафов.

Практическая часть. Подготовка к участию в соревнованиях по различным видам туризма (горный туризм, водный туризм, велотуризм).

ТЕМА 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теоретическая часть. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практическая часть. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теоретическая часть. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практическая часть. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теоретическая часть. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия

спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практическая часть. Подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теоретическая часть. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практическая часть. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Теоретическая часть. Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео–и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практическая часть. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

ТЕМА 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

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 приёмами.

I год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4. еги	Организация туристского быта. Привалы и ночлег	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов	

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

II год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории освоения России, знаменитые путешественники. История развития туризма в России. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Специальное снаряжение. Оборудование для краеведческой работы.	Комплектование личного, группового и специального снаряжения для похода с учетом сложности похода и погодных условий. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Организация бивака в разных погодных и природных условиях.	Выбор места для бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря в различных условиях.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Оформление походной документации. Смета расходов.	Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.
1.5.	Питание в туристском походе	Особенности питания в многодневном походе. Способы уменьшения веса дневного рациона.	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на пищи на костре.
1.6.	Туристские должности в группе	Должностные обязанности в группе: завпит, зам. командира, проводник, краевед, фотограф.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Техника движения по различным ландшафтам. Преодоление препятствий различной сложности.	Движение по различным ландшафтам. Преодоление сложных естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки.
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Система обеспечения безопасности в туризме. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Опасности в туризме: субъективные и объективные.	Использование самостраховки при преодолении сложных естественных препятствий. Оценка реальных опасностей в походе.
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Знание основ психологической совместимости людей в туристской группе.	
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях.	Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации. Организация и тактика поиска группы.	Выживание в экстремальной ситуации.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.11.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.12.	Туристские слеты, соревнования	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Различия топографических и спортивных карт Отдельные типы рельефа.	Построение профиля маршрута. Определение по горизонталям различных форм рельефа.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Правила движения по азимуту, приемы обхода препятствий.	Движение по азимуту с помощью компаса
2.3.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности. Определение расстояний до недоступного предмета..
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью кроки и схем маршрута. Особенности ориентирования в разных погодных условиях.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния.
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
2.6.	Соревнования по ориентированию.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Тактика прохождения дистанций различных видов ориентирования.	Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Природные особенности родного края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.2.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Содержание, методика и техника краеведческих наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.	Проведение краеведческих наблюдений. Выполнение заданий государственных и общественных организаций на маршруте.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	Комплекс специальных упражнений.
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
4.3.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Влияние вредных привычек на организм.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.4.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Лекарственные растения.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.5.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Заболевания и травмы в туристском походе: симптомы, лечение.	Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.
4.6.	Приемы транспортировки пострадавшего	Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

III год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Страховочное снаряжение. Виды примусов, горелок. Источники света. Средства радиосвязи.	Работа с примусами, горелками. Использование страховочного снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Организация бивака в разных погодных и природных условиях. Организация быта на слетах, в туристском лагере.	Выбор места для бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря в различных условиях. Устройство лагеря на слете, в туристском лагере.
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	Оформление походной документации. Смета расходов.	Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.
1.4.	Питание в туристском походе	Особенности питания в многодневном походе в зависимости от вида туризма. Расчет калорийности. Сублимированные продукты.	Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Характеристика естественных препятствий. Преодоление препятствий различной сложности.	Преодоление сложных естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Наведение переправ.
1.6.	Подведение итогов туристского похода		Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбора)	Особенности избранного вида туризма. Техника и тактика вида туризма.	
1.8.	Туристские слеты, соревнования	Техника и тактика прохождения дистанций. Правила соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Прокладка и описание маршрута по карте. Особенности карт для зимнего ориентирования.	Планирование маршрута по карте. Составление кроки и схем.
2.2.	Ориентирование в сложных условиях.	Особенности ориентирования в сложном походе.	Ориентирование в сложных условиях. Разведка, маркировка маршрута.
2.3.	Соревнования по ориентированию.	Тактика прохождения дистанций различных видов ориентирования.	Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Природные особенности родного края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Содержание, методика и техника краеведческих наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.	Проведение краеведческих наблюдений. Выполнение заданий государственных и общественных организаций на маршруте.
4. Обеспечение безопасности			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Влияние вредных привычек на организм. Меры по профилактике заболеваний.	Приемы массажа и самомассажа.
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	Факторы, влияющие на безопасность группы. Причины несчастных случаев в туризме. Организация поисково-спасательных работ.	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях	Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Транспортировка пострадавшего.
4.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Показания и противопоказания к занятиям туризма. Объективные и субъективные данные самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

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).
1. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
1. 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.
1. 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»
1. 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».
1. 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».
1. 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»;
1. 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 педагогов:

1. Анненянский А.Я. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Анненянский А.Я. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.Я. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. Ростов-на-Дону, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТ и К, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. - М., 1989.

11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света»), 1994.
14. Голицына Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
20. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат- Школа, 1997.
21. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
22. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
23. Крайман М.Я. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
24. Краеведческая работа в начальных классах /Сост. И.В. Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
25. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. Для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1994.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
29. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
31. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н. Теплов. - Днепропетровск, 1985.
32. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
33. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: Владос, 2000.
35. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ. Турист,) , 1985.
36. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. - М., 1997.
37. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. - М., 1991.
38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой
39. Деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. - М., 1987.

40. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.

42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д. Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.

43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д. Баранниковой, К.И. Паровой, О. А. Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.

44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.

45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея- М.: Изд-во МГУ, 1982.

46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (ИЗ опыта работы) / Под ред. И.И. Бариновой и Т.П. Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.

47. Райков В.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. - М.: Топикал, 1994.

48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М., 1998.

49. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. - Киров, 1993.

50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С. Константинов. - М., 1995.

51. Сергеев И.С. Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.

52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М. Магамедов, М.В. Сафронова. - М., 1978.

53. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.

54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. - Челябинск, 1983.

55. Талапга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л. Джонсон, М. Дефер. - М.: ГИТИС, 1994.

57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И. Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

58. Туристская игротека / Сост. Л.М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

59. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997

60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

61. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая» - М., 1992.

62. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) /

63. Пер. с англ. - М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.

64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А. Касьянов. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.

65. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

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 дня – 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 общеразвивающей программе «Турист»
I год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Туристская подготовка**	1.1.Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	1. Из истории детского туризма в России (1918-20018 гг.). – М.:ФЦДЮТиК, 2008. 2. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб., 2000. 3. Фотографии туристских походов, соревнований прошлых лет. 4. Альбомы-отчеты походов 1950-80-х гг. Астраханской детской туристской станции, ЦДЮТиЭ. 5. Проектор, компьютер.	– История развития федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/istoriya-razvitiya – История развития детского туризма в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/659187/turizm/istoriya_razvitie_detskogo_turizma#873
		1.2.Личное и групповое туристское снаряжение	• Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. • Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. • Самодельное туристское снаряжение / Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. • Туристское снаряжение. М., Профиздат, 1968. • Плакат «Снаряжение для туризма и выживания». • Проектор, компьютер. • Ковинов Дмитрий. Снаряжение для походов и путешествий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny • Снаряжение. Каталог. Триал-спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://trial-sport.ru/gds.php?s=51528&c1=1070639	
		1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. 2. Плакаты «Безопасность привалов и ночлегов (лист1-4)». 3. Оборудование для организации бивака: пила, топор, костровые принадлежности, палатки, спальные мешки. 4.Проектор, компьютер.	• Туристам на заметку: Организация привалов и ночлегов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://surwild.ru/2016/04/06/turistam-na-zametku-organizaciya-privalov-i-nochlegov/ Презентация «Место выбора бивака» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.metod-kopilka.ru/prezentaciya__po_obzh_na_temu_quotvybor_mesta_dlya_bivakaquot-7751.htm

		1.4.Подготовка к походу, путешествию	1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. 2. Почиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 1987. 3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., 2008. 4. Образцы планов-графиков похода. 5. Топографическая карта Астраханской области. 6. Тесты для проверки знаний по организации бивака. 7. Проектор, ноутбук Видеофильм «Для чего люди ходят в поход?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya 8. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html 9. Тест-презентация по ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/11/09/test-prezentatsiya-po-predmetu	– Видеоролик. Что из еды брать в поход часть 3. Питание туриста./Сестра Vitali Tilizhenko [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com – Видеоролик. Еда в походе. Как составить продуктовую раскладку / MamaY (Макс Попов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		1.5.Питание в туристском походе	1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. 2. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. 3. Образцы продуктовых раскладок. 4. Список продуктов. 5. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион). 6. Примеры походного меню. 7. Оборудование для приготовления пищи в походных условиях: костровое оборудование, походная посуда, топор, пила, рукавицы. Проектор, компьютер.	
		1.6. Туристские должности в группе	1. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М., 1987. 2. Следопыт. М., 1976. 8. 3. Проектор, компьютер.	1. Н.А. Костерев. Туристские должности в походе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/ob_tyr.html

		1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий	1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. 2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997.	
		1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	• Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. • Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000. • Шибаев А.С. Переправа (задания для контроля и закрепления знаний). – М., 1996. • Снаряжение для организации переправ: веревка d=10мм (40м) -3 шт., карабины – 10 шт., «жумар» – 2 шт., лебедка – 1 шт. (или ролик – 2шт.), ИСС – 15 шт., блокировка -15 шт. Проектор, компьютер.	1. Описание этапа переправа по бревну [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tyrslet.ru/polosa/pobrevnu.htm Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky8.htm
		1.9.Подведение итогов туристского путешествия	1. Следопыт. М., 1976. 2. Отчеты о туристских походах (архив отдела ДЮТКиС) 3. Как писать отчет. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах. – М., 2005. 4. Проектор, компьютер. 5. Отчеты о походах. Дневники походов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turistenok.ru/reports.html • Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kostya-sergin.narod.ru/prepare/otchet-o-pohode.htm	
		1.10.Туристские слеты и соревнования	1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 2. Правила соревнований по туризму. 3. Образцы заявочной документации. 6. Проектор, компьютер.	1. Турслеты в клубе туристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tyrslet.ru/index.htm 2. Туристский слет учащихся Союзного государства 2016 г. Итоговый фильм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya Туристская смена в Артеке 2015 г. Видеофильм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya

2.	**Топография и ориентирование**	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	1. Топографическая карта Астраханской области 2. Спортивные карты Астраханской области 3. Линейка, транспортир 4. Проектор, компьютер. 5. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6/ 6. Топографические карты, их классификация, назначение и использование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://voennizdat.com/konspekt/?mark=vtop&model=vtop1 4. 7. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html	
		2.2. Условные знаки	1. Таблица условных знаков топографических карт 2. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 4. Проектор, компьютер. 5. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 7. Компас жидкостной. 8. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М., 2002 9. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по	1. Таблица условных знаков топографических карт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studydoc.ru/doc/63753/tablica-uslovnyh-znakov-topograficheskih-kart 2. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fso-nso.chat.ru/public/isom2000/index.htm 3. Тесты «Условные знаки спортивных карт» [Электронный ресурс]. - Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ 4. Презентация «Стороны горизонта» к урокам географии «План местности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://900igr.net/kartinki/geografija/Storony-gorizonta/ Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный
		2.3.Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 11. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 12. Проектор, компьютер.	5. ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ

		2.4. Компас. Работ с компасом	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Компас жидкостной 4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М., 1996. 5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 6. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 7. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ 2. Работа с компасом. Ориентирование по азимуту/ compohodnik Crimea [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. com 3. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.5. Измерение расстояний	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Компас жидкостной 4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М., 2002. 5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 6. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 7. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ 2. Простые способы измерения расстояний и высот на местности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kakras.ru/mobile/txt/izmerenie-rasstoyanij-na-mestnosti.html 3. Определение расстояния до недоступного предмета. Видеоролик/ Maria Sokolova [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		2.6. Способы ориентирования	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 4. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 5. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки	1. Ориентирование на местности. Видеофильм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video-112129349_172520016

			ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии. – Нижний Новгород, 1999. 4. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 5. Проектор, компьютер.	2. Ориентирование на местности. Видеофильм./ СОВЕТЫ+ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. com Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1. Атлас Астраханской области. 2. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996. 3. Рабочая тетрадь по географии Астраханской области. Составитель Никифорова Н.А. Астрахань, 1997. Проектор, компьютер.	1. Учебный фильм «Рельеф Астраханской области» (автор Булычевский Ю.В.) 3. Учебный фильм «Географическое положение Астраханской области» (автор Булычевский Ю.В.)
3.	**Краеведение**	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1. Атлас Астраханской области. 2. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996. 3. Рабочая тетрадь по географии Астраханской области. Составитель Никифорова Н.А. Астрахань, 1997. 4. Проектор, компьютер. 4. 5. Хрестоматия по географии Астраханской области. Составитель: Никифорова Н.А. Астрахань, 1995.	1. Учебный фильм «Весенний колорит Баскунчака» (автор Булычевский Ю.В.) 2. Туризм и отдых в Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vskazku.com/thread-126-1-1.html 2. 3. Астраханская область – информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vetert.ru/rossiya/astrakhanskaya-oblast/info.php
		3.3. Изучение района путешествия	1. Топографические карты астраханской области 2. Атлас Астраханской области. 3. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996.	1. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6
		3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. 2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. Экспонаты музея ЦЭВДиМ	
		4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. 2.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. 3. Профилактика туристского травматизма. М., 1992. 3. 4. Проектор, компьютер	1. Здоровый образ жизни - Гигиена в туристических походах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.3dorowo.ru/hygiene/street/street_z01.phtml

4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	4.2. Походная аптечка	1. Походная медицинская аптечка 2. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	Походная аптечка туриста своими руками — список необходимых медикаментов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zhyvoi.ru/20-pohodnaya-aptechka-spisok-neobhodimyh-lekarstv.html
		4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. 2.Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. 3.Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 2000. 4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000. 5. Проектор, компьютер	1. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи/AmfiMEch [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	1.Средства для вязки носилок. 2. Походная аптечка.	1. Транспортировка пострадавшего. Туристский слет учащихся Союзного государства 2016 г. Видеоролик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya
		4.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1. Козлов В.И. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2009.	1. Анатомия человека. – Поисковая система Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://yandex.ru/images/search?text=Анатомия+человека
		4.6.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., 1990. 2. Дневник самоконтроля	

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Турист»
II-III год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Туристская подготовка**	1.1.Туристские путешествия, история развития туризма.	1. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб., 2000. 2. Туризм в СССР. Альбом. Составитель Новоспасский В.В. М., 1983. 3. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. 4. Альбомы-отчеты походов 1950-80-х гг. Астраханской детской туристской станции, ЦДЮТиЭ. 5. Проектор, компьютер.	1. Учебный фильм «Профессия турист» (автор Ю.В. Булычевский) 2. Белоусов А. В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://refdb.ru/look/3238117-p2.html 3. История развития федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/istoriya-razvitiya
		1.2.Личное и групповое туристское снаряжение	1. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. 2. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. 3. Самодельное туристское снаряжение/Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. 4. Туристское снаряжение. М., Профиздат, 1968. 5. Плакат «Снаряжение для туризма и выживания». 6. Проектор, компьютер.	1. Ковинов Дмитрий. Снаряжение для походов и путешествий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny 2. Снаряжение. Каталог. Триал-спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://trial-sport.ru/gds.php?s=51528&c1=1070639
		1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. 2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 3. Плакаты «Безопасность привалов и ночлегов (лист1-4)» 4. Оборудование для организации бивака: пила, топор, костровые принадлежности, палатки, спальные мешки. 5. Тесты для проверки знаний по организации бивака. 6. Проектор, компьютер.	• Туристам на заметку: Организация привалов и ночлегов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://surwild.ru/2016/04/06/turistam-na-zametku-organizaciya-privalov-i-nochlegov/ • Презентация «Место выбора бивака» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.metod-kopilka.ru/prezentaciya__po_obzh_na_temu_quotvybor_mesta_dlya_bivakaquot-7751.htm

		1.4.Подготовка к походу, путешествию	1. Почиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 1987. 2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., 2008. 3. Образцы планов-графиков похода. 4. Образцы смет. 5. Маршрутная книжка, маршрутный лист. 6. Топографические карты района путешествия. 7. Проектор, ноутбук	1. Видеофильмы о походах школьников «Путорана», "Танцы выше 3000", « Горячее лето - 2015, или каникулы НЕ строгого режима (р. Мрас-Су)», «По Западным Хибинам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya 2. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html 3. Тест-презентация по ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/11/09/test-prezentatsiya-po-predmetu
		1.5.Питание в туристском 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. • Оборудование для приготовления пищи в походных условиях: костровое оборудование, походная посуда, топор, пила, рукавицы. • Проектор, компьютер.	1. Просто добавь воды! Обзор производителей сублимированной еды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stepandurnev.livejournal.com/48791.html 2. Сублимированные продукты (сублиматы) от Гала Гала. Питание в походе и полевом выходе / Marty Airsoft [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com 3. Еда в походе. Как составить продуктовую раскладку / MamaY (Макс Попов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		1.6. Туристские должности в группе	1. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М., 1987. 2. Следопыт. М., 1976. 3. Проектор, компьютер.	1. Н.А. Костерев. Туристские должности в походе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/ob_tyr.html

		1.7. Техника и тактика в туристском походе	1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. 2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. 3. Тактика горного похода. М., 1990. 4. Шибаев А.С. Переправа (задания для контроля и закрепления знаний). – М., 1996. 5. Переправы вброд через водные преграды. М., 1984. 6. Шибаев А.С. В горах (задания для контроля и закрепления знаний). – М., 1997. 7. Снаряжение для организации переправ: веревка d=10мм (40м) -3 шт., карабины – 10 шт., «жумар» – 2 шт., лебедка – 1 шт. (или ролик – 2шт.), ИСС – 15 шт., блокировка -15 шт. 8. Скрягин Л. Н. Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994	1. Презентация «Узлы, используемые в туризме и альпинизме» - отдел ДЮТКиС 2. Туристские узлы. Учебный фильм. И. Марков. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs 3. Аркин Я.Г. Техника передвижения в горах. Из книги "Спутник альпиниста". - М., 1957. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://geolmarshrut.ru/biblioteka/catalog.php?ELEMENT_ID=3569
		1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1983. 2. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в автономных условиях. Нижний Новгород, 1999. 3. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться? (задания для контроля и закрепления знаний). – М., 1996. 4. Шатаев В. Категория трудности. М., 1982. 5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008.	1. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky8.htm
		1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	1. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы 2. Шибаев А.С. Программированное обучение участников лыжного похода (Сборник задач). – М., 1996. 3. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1983. 4. Психологические тесты на совместимость членов группы.	1. Аварийные ситуации в походе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tyrslet.ru/tactics/avaria.htm 2. Алимов С.И. Несчастные случаи в горном туризме - 1989. М., 1990. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.ru/ALPINISM/ns.txt 3. Анализ несчастных случаев за 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mountain.ru/useful/dictionaries/2001/accident2000/ctk2000.shtml

		1.10.Действия группы в аварийных ситуациях	1. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в автономных условиях. Нижний Новгород, 1999. 2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.	1. Презентация «Действия группы в аварийной ситуации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tkmgtu.ru/files/velo/school/Avariya.pdf
		1.11. Подведение итогов туристского путешествия	1. Следопыт. М., 1976. 2. Отчеты о туристских походах (архив отдела ДЮТКиС) 3. Как писать отчет. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах. – М., 2005. 4. Проектор, компьютер.	1. Отчеты о походах. Дневники походов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.turistenok.ru/reports.html 2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kostya-sergin.narod.ru/prepare/otchet-o-pohode.htm
		1.12.Туристские слеты, соревнования	1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 2. Правила соревнований по туризму. 3. Образцы заявочной документации. 4. Проектор, компьютер.	1. Турслеты в клубе туристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tyrslet.ru/index.htm 2. Туристский слет учащихся Союзного государства 2016 г. Итоговый фильм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya 3. Туристская смена в Артеке 2015 г. Видеофильм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya
2.	**Топография и ориентирование**	2.1. Топографическая и спортивная карта	1. Топографическая карта Астраханской области 2. Спортивные карты Астраханской области 3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании 4. Таблица условных знаков топографических карт 5. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 6. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 4. Линейка, транспортир 5. Проектор, компьютер.	1. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6/ 2. Топографические карты, их классификация, назначение и использование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://voennizdat.com/konspekt/?mark=vtop&model=vtop1 3. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html

				4. Таблица условных знаков топографических карт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studydoc.ru/doc/63753/tablica-uslovnyh-znakov-topograficheskih-kart 5. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fso-nso.chat.ru/public/isom2000/index.htm 6. Тесты «Условные знаки спортивных карт» [Электронный ресурс]. - Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.2. Компас. Работ с компасом	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Компас жидкостной 4. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 5. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 6. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ 2. Работа с компасом. Ориентирование по азимуту/ compohodnik Crimea [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. Com 3. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.3. Измерение расстояний	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М., 2002. 4. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 5. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ 2. Простые способы измерения расстояний и высот на местности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kakras.ru/mobile/txt/izmerenie-rasstoyanij-na-mestnosti.html 3. Определение расстояния до недоступного предмета. Видеоролик/ Maria Sokolova [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com

		2.4. Способы ориентирования	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 4. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 5. Проектор, компьютер.	1. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. 2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005. 3. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии. – Нижний Новгород, 1999. 4. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996. 5. Проектор, компьютер.	1. Ориентирование на местности. Видеофильм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video-112129349_172520016 2. Ориентирование на местности. Видеофильм./ СОВЕТЫ+ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. com 3. Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ
		2.6.Соревнования по ориентированию	1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2005. 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию Минспорттуризма 2010 г. 3. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. 2004 г. 4. Образцы заявочной документации. 5. Проектор, компьютер.	1. Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://o-sport30.ru
3.	**Краеведение**	3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1. Атлас Астраханской области. 2. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996. 3. История Астраханского края. Монография. Астрахань, 2000. 4. Проектор, компьютер.	1. Видеофильм «История Астрахани» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://my.mail.ru/mail/gorbunov_kostic/video/559/135.html 2. Учебный фильм «Весенний колорит Баскунчака» (автор Булычевский Ю.В.) 3. Туризм и отдых в Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vskazku.com/thread-126-1-1.html Астраханская область – информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

				http://vetert.ru/rossiya/astrakhanskaya-oblast/info.php
		3.2. Изучение района путешествия	1. Топографические карты астраханской области 2. Атлас Астраханской области. 3. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996.	1. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6
		3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	• Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. • Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. • Следопыт. М., 1976. • Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. • Озеров А.Г.. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. Экспонаты музея ЦЭВДиМ	
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1. Козлов В.И. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2009.	1. Анатомия человека. – Поисковая система Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://yandex.ru/images/search?text=Анатомия+человека
		4.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., 1990. 2. Дневник самоконтроля	1. Статьи спортивного врача-физиотерапевта Ярослава Знаменского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skirun.ru/category/blogs/znamenski-blog/
		4.3. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008. 2.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997. 3. Профилактика туристского травматизма. М., 1992. 4. Проектор, компьютер	1.Здоровый образ жизни - Гигиена в туристических 2. Походах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.3dorowo.ru/hygiene/street/street_z01.phtml 3. Статьи спортивного врача-физиотерапевта Ярослава Знаменского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skirun.ru/category/blogs/znamenski-blog/

		4.4. Походная аптечка, использование лекарственных растений	1. Походная медицинская аптечка 2. Лекарственные растения Астраханской области. Учебное пособие. Астрахань, 1997. 3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	1. Походная аптечка туриста своими руками — список необходимых медикаментов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zhyvoi.ru/20-pohodnaya-aptechka-spisok-neobhodimyh-lekarstv.html
		4.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. 2.Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. 3.Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 2000. 4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000. 5. Проектор, компьютер	1. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи/AmfiMEch [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		4.6. Приемы транспортировки пострадавшего	1.Средства для вязки носилок. 2. Походная аптечка.	1. Транспортировка пострадавшего. Туристский слет учащихся Союзного государства 2016 г. Видеоролик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya