Министерство образования Ставропольского края

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краевой центр экологии, туризма и краеведения»

Принята с изменениями и дополнениями на заседании методического совета
от «25» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»
_____ /Т.М.Зима/

Пр. № 229 от 05 сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-краеведы» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Короткевич Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь 2010 г.

Пояснительная записка

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию края, способствует совершенствованию нравственного и физического воспитания личности, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Туризм и краеведение - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Она имеет «базовый» уровень обучения, т.к. дает знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма и спортивного ориентирования.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Содержание программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка,
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации занятий, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Для программы характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к изучению природы родного края, на приобретение базовых знаний и умений, необходимых для участия в походах, экскурсиях, безопасного пребывания в природной среде, на формирование любви к природе. В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ детьми соответствующего возраста.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

■ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

■ Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

■ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

■ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- Расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.
- Обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации.

Развивающие:

- Расширение знаний об окружающем мире.
- Оздоровление обучающихся на занятиях в условиях природной среды.
- Развитие интереса к изучаемым дисциплинам.
- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма посредством занятий туризмом и краеведением.
- Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.
- Воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения, самообладания.
- Формирование умения видеть красоту окружающего мира.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы заключается в необходимости возрождения интереса к туризму подрастающего поколения. Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. Краеведческая составляющая программы позволит воспитать у обучающихся патриотизм, интерес к природному многообразию, истории и культуре родного края, тем

самым осуществив связь поколений. Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров обучающихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

Новизна данной программы состоит в том, что она имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Смена привычной обстановки, повышенная двигательная активность, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка, Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Образовательная функция туризма заключается в том, что во время занятий в объединении закрепляются школьные знания по географии, истории, обществоведению, приобретаются новые знания.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности обучающихся к учебным походам по родному краю. Уделяется внимание психологической подготовке детей к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа **«Туристы-краеведы»** рассчитана на **3 года обучения**. Общее количество часов программы – 324 часа в год. Возраст детей, участвующих в реализации программы, 11 – 17 лет. Состав группы первого года обучения – 15 человек, в последующие годы 12-15 человек.

Формы и режим занятия

Форма обучения очная. Занятия проводятся по схеме: два раза в неделю по 3 часа, один раз в месяц 4 часовая экскурсия или практическое занятие на местности и один раз в месяц 8 часовой учебно-тренировочный поход. В каникулярное время педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Занятия проводятся с полным составом объединения.

Выполнение данной программы предполагает проведение лекционных, групповых, индивидуальных и практических занятий. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки, экскурсии, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, викторины, коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках, просмотр видеосюжетов, разработка маршрутов). Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения, приобретению санитарно - гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях, ориентирования на местности, формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков, обучению двигательным навыкам и действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма, развитию физических качеств, овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок.

Учебный план и программа **первого года обучения** предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

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

Учебный план и программа **второго и третьего годов обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, тактики и техники пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

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

На втором году обучения программа предусматривает углубленное изучение туристских и краеведческих основ, формирование навыков исследовательской работы, отработку навыков пешего туризма и ориентирования. Большое место отводится отработке навыков по обеспечению безопасности при проведении походов и экспедиций.

Значительное внимание в программе третьего года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению большое внимание уделяется многообразию природы, экономики и культуры своего края, знаниям достопримечательных мест края. Обязательным требованием является воспитание детей в духе бережного отношения к природе, стремлении сохранять и приумножать природные богатства. На третьем году обучения программа предусматривает проведение большого количества практических работ.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы. Короткие беседы проводятся и во время проведения походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале.

Основные формы и методы обучения

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, справочной литературой, лекции.

Наглядные методы: просмотр фотографий, использование схем, рисунков, видеофильмов, картин.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, экскурсии, игровые программы в помещении и на свежем воздухе, зачетные занятия, походы, изготовление поделок из природного материала.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, викторина, защита проектов, игра, КВН, конкурс, «мозговой штурм»,

наблюдение, тренировка по развитию физических качеств, практическое занятие по закреплению различных практических умений и навыков, представление, презентация, соревнование, конференция, эстафета, экскурсия, поход.

Виды контроля и механизм оценки достижений воспитанников:

• тематический контроль по завершению изучения раздела программы проводится в форме устного опроса или в форме выполнения самостоятельных работ;

• итоговый контроль по окончании изучения всей темы.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами **оценки результатов** является участие в конкурсах, соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию; походах и пр.

Ожидаемый результат при реализации программы

Каждый год обучения предполагает рост мастерства обучающихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до соревнований по туризму, и спортивному ориентированию.

По результатам первого года обучения ребята должны знать:

- перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- специальное снаряжение (для установки палатки, организации бивака, веревки основные, вспомогательные, репшнур);
- не менее 10 условных знаков топографических карт;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования на местности.

Должны уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- соблюдать основные правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- организовать бивак (выбор места на поляне, места для установки палатки);
- передвигаться с рюкзаком в течение 45-50 минут в пешем походе;
- технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, используя приемы самостраховки;
- читать карту местности, используя условные топографические знаки;
- оказывать первую доврачебную помощь при солнечном ударе, термических ожогах, ушибах;
- уметь транспортировать пострадавшего.

По результатам второго года обучения ребята должны знать:

- назначение и применение различных видов снаряжения;
- тактику и технику движения в походе;
- способы хранения личного и кухонного снаряжения, продуктов питания;
- основы топографии;
- лекарственные, пищевые, ядовитые растения;
- состав и назначение медицинской аптечки.

Должны уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь в походных условиях.
- ориентироваться по местным признакам, солнцу, звездам, в ночное время;
- оказывать первую доврачебную помощь при обмороке, кровотечениях, укусах ядовитых насекомых;
- использовать необходимое снаряжение в походных условиях;
- выполнять правила поведения и действий при стихийных обстоятельствах;
- правильно организовать движение в группе на маршруте;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- хранить продукты при разных погодных условиях;
- уметь работать с топографическими картами разного масштаба, вычерчивать маршрутную ленту пути, определять расстояние.

По результатам третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- порядок действий при подготовке к походу;
- основные сведения по истории и географии Ставропольского края;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- правила подготовки и организации многодневных походов, меры безопасности в них;
- приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи.

Должны уметь:

- выполнять все операции походного быта;
- самостоятельно ориентироваться на местности;
- выполнять функции любого участника похода;
- выполнить свой раздел отчета о походе;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- проходить этапы соревнований по технике пешеходного туризма.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние, верхние)	Компл.
3.	Колышки, стойки для палаток	Компл.
4.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
6.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
7.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
8.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
9.	Система страховочная	Компл.
10.	Карабин туристский	Компл.
11.	Альпеншток	Компл.
12.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
13.	Курвиметр	2 шт.
14.	Планшеты для ориентирования	Компл.
15.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
16.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
17.	Секундомер электронный	2 шт.
18.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
19.	Тонометр	2 шт.
20.	Топор в чехле	2 шт.
21.	Таганок костровой	2 шт.
22.	Тросик костровой	1 шт.
23.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
24.	Тент хозяйственный	1 шт.
25.	Клеенка кухонная	2 шт.
26.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка и т. п.)	Компл.
27.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
28.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
29.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
30.	Экран демонстрационный	1 шт.
31.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
32.	Лента мерная	1 шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
35.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
36.	Транспортир	Компл.
37.	Карты топографические учебные	Компл.
38.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
39.	Условные знаки топографических карт	Компл.
40.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год		
Количество часов / Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение	9	5	4	6	3	3	10	3	7
Туристско-бытовые навыки юного туриста	63	30	33	79	36	43	80	31	49
Основы топографии	16	9	7	19	9	10	15	9	6
Туристское и экскурсионное ориентирование	39	15	24	44	15	29	39	15	24
Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	33	16	17	36	14	22	36	12	24
Основы краеведения	31	18	13	36	18	18	40	17	23
Спортивно-оздоровительный туризм	77	24	53	72	27	45	63	18	45
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	54	3	51	29	3	26	38	3	35
Подведение итога работы за год	2	2	-	3	3	0	3	3	-
ИТОГО:	324	122	202	324	128	196	324	111	213

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение				
1.1	История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма.	6	4	2	беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	беседа, опрос
		9	**5**	**4**	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	7	3	4	беседа, опрос
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	6	3	3	беседа, опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	5	3	2	опрос, игра
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	5	3	2	беседа, опрос
2.5	Организация биваков и охрана природы	17	9	8	беседа, опрос, игра
2.6	Туристская группа в походе	17	6	11	беседа, поход
2.7	Питание туристской группы	6	3	3	беседа
		63	**30**	**33**	
3.	Основы топографии				
3.1	Топографическая и спортивная карта	10	6	4	беседа, опрос
3.2	Условные топографические знаки	6	3	3	опрос, игра
		16	**9**	**7**	
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	9	3	6	практическое задание
4.2	Ориентирование по компасу и карте	6	3	3	практическое задание
4.3	Ориентирование на местности	7	3	4	практическое задание
4.4	Виды соревнований по ориентированию	11	3	8	беседа, опрос

4.5	Экскурсионное ориентирование	6	3	3	беседа
		39	**15**	**24**	
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи				
5.1	Личная гигиена туриста	3	3	-	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	7	3	4	беседа, игра
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	3	1	2	практическое задание
5.4	Измерение температуры тела, пульса	3	1	2	практическое задание
5.5	Медицинская аптечка	3	2	1	беседа
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	14	6	8	практическое задание
		33	**16**	**17**	
6.	Основы краеведения				
6.1	Основы краеведения	3	3	-	беседа
6.2	Родословие	6	3	3	беседа
6.3	Земляки	6	3	3	беседа, опрос
6.4	Культурное и природное наследие	16	9	7	беседа, опрос
		31	**18**	**13**	
7.	Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм	30	15	15	опрос
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	26	6	20	беседа, опрос
7.3	Пешеходные прогулки	21	3	18	беседа
		77	**24**	**53**	
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	39	-	39	игра
8.2	Турслеты и соревнования	15	3	12	практическое задание
		54	**3**	**51**	
9.	Подведение итога работы за год	2	2	-	беседа
	ИТОГО	**324**	**122**	**202**	

Зачетный поход вне сетки часов

Содержание учебного плана

1-й год обучения

1. Введение – 9 час.

1.1. История отечественного туризма. Оздоровительная роль туризма – 6 час.

Теория – 4 час.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью.

***Практические занятия** – 2 час.*

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

1.2. Правила поведения юных туристов – 3 час.

Теория – 1 час.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юных туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: « В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия – 2 час.

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста – 63 час.

2.1. Основы безопасности в природной среде – 7 час.

Теория – 3 час.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

***Практические занятия** – 4 час.*

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне – 6 час.

Теория – 3 час.

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным

транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия *– 3 час.*

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним – 5 час.

Теория – 3 час.

Личное снаряжение юного туриста для экскурсии, участия в однодневном и многодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Обувь и одежда для летних и зимних походов. Требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и т.д.). Личная посуда Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Типы рюкзаков, спальных мешков и требования к ним. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре", зубная паста и пр.).

Практические занятия *– 2 час.*

Укладка рюкзака для туристского однодневного и многодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения обучающихся готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним– 5 час.

Теория – 3 час.

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперйая лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав и назначение ремонтной аптечки. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, рем-мастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

***Практические занятия** – 2 час.*

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного и многодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-состязание «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (наложения заплат, заклеивания, ремонт молний, пришивание лямок или тесемок, и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы– 17 час.

Теория – 9 час.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к бивакам в походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды и мытья посуды. Особенности разведения костра в походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра в лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего.

***Практические занятия** – 8 час.*

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.6. Туристская группа в походе– 17 час.

Теория – 6 час.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия *– 11 час.*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы– 6 час.

Теория – 3 час.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия – *3 час.*

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

Приготовление и правильное хранение перекуса.

Составление меню однодневного и многодневного похода. Расчёт калорийности.

3. Основы топографии – 16 час.

3.1. Топографическая и спортивная карта– 10 час.

Теория – 6 час.

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия – *4 час*

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. Поиск условно заблудившихся людей по карте.

3.2. Условные топографические знаки– 6 час.

Теория – 3 час.

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

***Практические занятия** – 3 час.*

Зарисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование – 39 час.

4.1. Ориентирование по компасу, азимут– 9 час.

Теория – 3 час.

Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Азимут (0,90,180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

***Практические занятия** – 6 час*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90,180, 270°).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте– 6 час.

Теория – 3 час.

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

***Практические занятия** – 3 час.*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.3. Ориентирование на местности– 7 час.

Теория – 3 час.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

***Практические занятия** – 4 час.*

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в

границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.4. Виды соревнований по ориентированию– 11 час.

Теория – 3 час.

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.

Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Прохождение маркированного маршрута. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе.

Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Прохождение обозначенного маршрута. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте.

Понятие «ориентирование по выбору». Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Правила и условия соревнований ориентирования по выбору.

Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

Практические занятия *– 8 час.*

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде.

Прохождение маркированного маршрута. Требования к отметке на КП и рубеже.

Прохождение обозначенного маршрута. Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4.5. Экскурсионное ориентирование – 6 час.

Теория – 3 час.

Понятие «экскурсионное ориентирование». Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне (городе) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу). Соблюдение правил перехода обучающимися улиц при организации движения.

Практические занятия – *3 час.*

Поиск Памятников истории, архитектуры, искусства и т.п. объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута. Движение группами (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу).

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи – 33 час.

5.1. Личная гигиена туриста– 3 час.

Теория – 3 час.

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Гигиена ног в походе. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи – 7 час.

Теория – 3 час.

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

***Практические занятия** – 4 час.*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин– 3 час.

Теория – 1 час.

Способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах насекомых. Необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности. Первая помощь при переломах конечностей.

***Практические занятия** – 2 час.*

Обработка ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Первая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности. Первая помощь при переломах конечностей.

5.4. Измерение температуры тела, пульса– 3 час.

Теория – 1 час.

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

***Практические занятия** – 2 час.*

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

5.5. Медицинская аптечка– 3 час.

Теория – 2 час.

Состав индивидуальной и групповой медицинской аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

Практические занятия – 1 час.

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего– 14 час.

Теория – 6 час.

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом

ударе, отравлении и др. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Правила транспортировки пострадавшего по склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия – *8 час.*

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок, спецполотна.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств.

6. Основы краеведения – 31 час.

6.1. Основы краеведения– 3 час.

Теория – 3 час.

Понятие исторического краеведения. Предмет и объект исследования. Формы изучения родного края.

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Дневник краеведческих наблюдений.

6.2. Родословие– 6 час.

Теория – 3 час.

История развития генеалогии. Предмет и задачи генеалогии.

Виды родословий: восходящие, нисходящие, смешанное, мужские и женские родословия. Оформление родословных – родословное древо, родословная таблица. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия *– 3 час.*

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

6.3. Земляки– 6 час.

Теория – 3 час.

Изучение жизни и деятельности земляков.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности.

Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия – *3 час.*

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов

истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Посещение Музея Великой Отечественной войны «Память».

6.4. Культурное и природное наследие– 16 час.

Теория – 9 час.

Достопримечательности своего района, города, охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Родной край, его природные особенности. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года).

Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях.

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

***Практические занятия** – 7 час.*

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой.

Экскурсии по городу, краю.

Экскурсии в музеи. Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

7. Спортивно-оздоровительный туризм – 77 час.

7.1. Пешеходный туризм– 30 час.

Теория – 15 час.

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном и многодневном походе по пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и

подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия *– 15 час.*

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма– 26 час.

Теория – 6 час.

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия – *20 час.*

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; «паутинка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки– 21 час.

Теория – 3 час.

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

Практические занятия – *18 час.*

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 54 час.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма– 39 час.

Практические занятия *– 39 час.*

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Турслеты и соревнования – 18 час.

Теория – 3 час

Виды соревнований. Правила проведения турслетов и соревнований

Практические занятия *– 12 час.*

Участие в турслетах и соревнованиях

9. **Подведение итога работы за год – 2 час.**

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение				
1.1	История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма.	3	2	1	беседа, опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	беседа, опрос
		6	**3**	**3**	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности	18	6	12	беседа, игра
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	6	3	3	беседа, игра
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	беседа, игра
2.4	Организация биваков и охрана природы	13	9	4	беседа, опрос, тестирование
2.5	Туристские костры	6	3	3	практическое задание
2.6	Палатки и укрытия	10	3	7	игра
2.7	Туристская группа в походном строю	14	6	8	беседа, поход
2.8	Питание туристской группы	6	3	3	опрос
		79	**36**	**43**	
3.	Основы топографии				
3.1	Топографическая и спортивная карта	10	6	4	опрос, игра
3.2	Условные топографические знаки	9	3	6	беседа, практическое задание
		19	**9**	**10**	
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	11	3	8	работа с компасом
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	3	6	практическая работа
4.3	Ориентирование на местности	7	3	4	практическая работа

4.4	Спортивное ориентирование	11	3	8	практическая работа
4.5	Экскурсионное ориентирование	6	3	3	беседа
		44	**15**	**29**	
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи				беседа, игра
5.1	Личная гигиена туриста	3	2	1	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	9	3	6	практическое задание
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	3	1	2	практическое задание
5.4	Медицинская аптечка	3	2	1	практическое задание
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	18	6	12	практическое задание
		36	**14**	**22**	
6.	Основы краеведения				
6.1	Основы краеведения	3	3	-	беседа
6.2	Родословие	6	3	3	беседа, практическое задание
6.3	Земляки	10	3	7	беседа
6.4	Культурное и природное наследие	17	9	8	беседа, опрос
		36	**18**	**18**	
7.	Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм	33	15	18	беседа
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	19	6	13	беседа, практическое задание
7.3	Пешеходные прогулки	20	6	14	поход
		72	**27**	**45**	
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	15	-	15	игра
8.2.	Турслеты и соревнования	14	3	11	практическое задание
		29	**3**	**26**	

9.	Подведение итога работы за год	**3**	**3**	**-**	беседа
	ИТОГО	**324**	**128**	**196**	

Зачетный поход вне сетки часов

Содержание учебного плана
2-й год обучения

1. Введение – 6 час.

1.1. История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма– *3 час.*

Теория – 2 час.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека.

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Подведение итогов 1-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных 1-й год занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия *– 1 час.*

Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов– *3 час.*

Теория – 1 час.

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия *– 2 час.*

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста – 79 час.

2.1. Основы безопасности– ***18 час.***

Теория – 6 час.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия – *12 час.*

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатичесними условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия – *3 час.*

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-по ход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для

организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия *– 3 час.*

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы– ***13 час.***

Теория – 9 час.

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Охрана природы при устройстве бивака и организации привалов во время туристского похода. Уборка места бивака.

Практические занятия *– 4 час.*

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

2.5. Туристские костры– *6 час.*

Теория – 3 час.

Основные типы туристских костров. Заготовка растопки и дров для костра. Их хранение. Разведение костра в зимнем и летнем походе, при дождливой погоде. Дежурные и их обязанности. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Меры безопасности.

Практические занятия *– 3 час.*

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

2.6. Палатки и укрытия– *10 час.*

Теория – 3 час.

Виды палаток и укрытий. Требования к палаткам, комплектация палаток. Техника установки палатки. Размещение в ней вещей.

Правила ухода за палатками и тентами.

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке.

Практические занятия *– 7 час.*

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек.

2.7. Туристская группа в походном строю– *14 час.*

Теория – 6 час.

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия – *8 час.*

Туристский однодневный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего. Организация привалов.

2.8. Питание туристской группы – *6 час.*

Теория – 3 час.

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия *– 3 час.*

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

3. Основы топографии – 19 час.

3.1. Топографическая и спортивная карта – *10 час.*

Теория – 6 час.

Топографическая и спортивная карты. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия *– 4 час.*

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки – *9 час.*

Теория – 3 час.

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия *– 6 час.*

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование – 44 час.

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту – *11 час.*

Теория – 3 час.

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

***Практические занятия** – 8 час.*

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте – *9 час.*

Теория – 3 час.

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

***Практические занятия** – 6 час.*

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование на местности– *7 час.*

Теория – 3 час.

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

***Практические занятия** – 4 час.*

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Спортивное ориентирование – *11 час.*

Теория – 3 час.

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия *– 8 час.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Проведение мини-соревнований по ориентированию. Парковое ориентирование

4.5. Экскурсионное ориентирование – *6 час.*

Теория – 3 час.

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне (городе) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу).

Практические занятия *– 3 час.*

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе за определенное время звеном из 2-3 человек с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи – 36 час.

5.1. Личная гигиена туриста– *3 час.*

Теория – 2 час.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия – *1 час.*

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5-10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи– *9 час.*

Теория – 3 час.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Практические занятия *– 6 час*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

Способы обработки и промывания глаз.

Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи при укусах насекомых.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления – *3 час.*

Теория – 1 час.

Способы измерение температуры тела, пульса и давления.

Практические занятия *– 2 час.*

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка – *3 час.*

Теория – 2 час.

Медицинская аптечка для туристской прогулки (индивидуальная и групповая).

Практические занятия – *1 час.*

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки.

Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего– ***18 час.***

Теория – 6 час.

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия *– 12 час.*

Изготовление простейших средств для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения – 36 час.

6.1. Основы краеведения– ***3 час.***

Теория – 3 час.

Изучение родного края. Предмет и объект исследования. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Дневник краеведческих наблюдений.

6.2. Родословие– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Виды родословий: восходящие, нисходящие, смешанное, мужские и женские родословия. Оформление родословных – родословное древо, родословная таблица. Семейные традиции и праздники.

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения.

Практические занятия – *3 час.*

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.

6.3. Земляки– ***10 час.***

Теория – 3 час.

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия – *7 час.*

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов

истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.4. Культурное и природное наследие – *17 час.*

Теория – 9 час.

Памятники природы и культуры родного края. Охрана памятников истории, культуры и архитектуры. Охрана памятников природы.

Физико-географическая и экономическая характеристика края. Географическое положение, рельеф, климат, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение.

Природные особенности края. Заповедники, заказники Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия – *8 час.*

Ведение дневников наблюдений за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников.

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

Посещение музеев края.

7. Спортивно-оздоровительный туризм – 72 час.

7.1. Пешеходный туризм– *33 час.*

Теория – 15 час.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия – *18 час.*

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма– *19 час.*

Теория – 6 час.

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста - участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

***Практические занятия** – 13 час.*

Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Вязка туристских узлов.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.3. Пешеходные прогулки – *20 час.*

Теория – 6 час.

Правила движения в группе, темп движения на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака на большом (обеденном) привале. Оборудование кострища и разведение костра.

***Практические занятия** – 14 час.*

Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы

маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 29 час.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма– ***15 час.***

Практические занятия – *15 час.*

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Турслеты и соревнования - 14 час.

Теория – 3 час.

Организация и проведение туристских соревнований, слётов. Планирование и подготовка дистанций соревнований. Положение и условия проведения слетов и соревнований.

Практические занятия: *11 час.*

Участие в городских и краевых соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования.

9. Подведение итогов работы за год – 3 час.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение				
1.1	История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма.	5	2	3	беседа, опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	5	1	4	беседа, опрос
		10	**3**	**7**	
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности	20	6	14	беседа, игра
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	6	3	3	беседа, игра
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	беседа, игра
2.4	Палатки и укрытия	4	-	4	практическое задание
2.5	Организация биваков и охрана природы	17	9	8	беседа, опрос
2.6	Туристские костры	3	1	2	практическое задание
2.7	Питание туристской группы	6	3	3	опрос
2.8	Туристская группа в походе	18	6	12	беседа, поход
		80	**31**	**49**	
3.	Основы топографии				
3.1	Топографическая и спортивная карта	9	6	3	опрос, игра
3.2	Условные топографические знаки	6	3	3	беседа, практическое задание
		15	**9**	**6**	
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	3	3	работа с компасом
4.2	Ориентирование по компасу и карте	7	3	4	практическая работа
4.3	Ориентирование на местности	11	3	8	практическая работа

4.4	Спортивное ориентирование	9	3	6	практическая работа
4.5	Экскурсионное ориентирование	6	3	3	беседа
		39	**15**	**24**	
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи				беседа, игра
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	11	3	8	практическое задание
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	практическое задание
5.4	Медицинская аптечка	3	1	2	практическое задание
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	16	6	10	практическое задание
		36	**12**	**24**	
6.	Основы краеведения				
6.1	Основы краеведения	3	2	1	беседа
6.2	Культурное и природное наследие	21	9	12	беседа, опрос
6.3	Основные приемы проведения краеведческого исследования	9	3	6	беседа
6.4	Подготовка краеведческого похода	7	3	4	беседа, практическое задание
		40	**17**	**23**	
7.	Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм	28	9	19	беседа
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	20	6	14	беседа, практическое задание
7.3	Пешеходные прогулки	15	3	12	поход
		63	**18**	**45**	
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	24	-	24	игра
8.2.	Турслеты и соревнования	14	3	11	практическое

					задание
		38	**3**	**35**	
9.	Подведение итога работы за год	**3**	**3**	**-**	беседа
	ИТОГО	**324**	**111**	**213**	

Зачетный поход вне сетки часов

Содержание учебного плана
3-й год обучения

1. Введение – 10 час.

1.1. История отечественного спорта и туризма. Оздоровительная роль туризма– *5 час.*

Теория – 2 час.

Отечественные путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

Практические занятия *– 3 час.*

Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов.

1.2. Правила поведения юных туристов– *5 час.*

Теория – 1 час.

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Правила хорошего тона, взаимоотношения в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия – *4 час.*

Экскурсия в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста – 80 час.

2.1. Основы безопасности– *20 час.*

Теория – 6 час.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения на экскурсии и в походе при отставании от группы. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

Правила поведения участников спортивно-туристских мероприятий, соревнований и игр, их права и обязанности.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия – *14 час.*

Прогулка в парк, лес с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания занимающихся. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

Игра «Как правильно (быстро, безопасно) среагировать... », действия в аварийной ситуации дома или в школе. Правила движения по микрорайону, по улице.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним– *6 час.*

Теория – 3 час.

Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.). Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Личное снаряжение юного туриста для туристского похода (экскурсии). Требования к обуви к одежде для туристских мероприятий: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавицы и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Формирование умений подбирать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Требования к упаковке продуктов для перекуса во время туристской прогулки (экскурсии, похода). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или прогулке.

Укладка рюкзака, его регулировка.

Практические занятия – *3 час.*

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время туристской прогулки». Личная гигиена при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Игра «Сбор группы в туристский поход». Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема.

Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц и др.).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним– *6 час.*

Теория – 3 час.

Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Костровое (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов) снаряжение.

Типы палаток и их назначения, преимущества и недостатки. Правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Состав и назначение ремонтной аптечки. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему.

Сушка и ремонт снаряжения. Обязанности юного фотографа, видеооператора, кострового, шеф-повара, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы.

Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия *– 3 час.*

Игра-состязание «Как и чем, отремонтировать групповое снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний: пришивание лямок или тесемок, ремонт ботинок и пр.).

Составление перечня необходимого группового снаряжения для одно-двухдневного туристского похода: зимнего, в межсезонье и летнего. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода.

2.4. Палатки и укрытия– *4 час.*

Практические занятия *– 4 час.*

Выбор площадки для установки палатки. Способы установки палаток (стойки и колышки; стойки и местные опоры; подвешивание). Простейшие укрытия и их изготовление (шалаш, навес). Требования к установке палатки на поляне (биваке).

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток в спортивном зале. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки).

2.5. Организация биваков и охрана природы– ***17 час.***

Теория – 9 час.

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 (биваки). Основные требования к месту привала и биваки.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию 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 палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Дежурные и их обязанности. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Меры безопасности.

Практические занятия *– 8 час.*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Устройство кострища и разжигание костра. Установка палаток. Оборудование места для приема пищи, отдыха и игр, забора воды, умывания, разделки дров.

2.6. Туристские костры– ***3 час.***

Теория – 1 час.

Основные типы туристских костров, их назначение и применение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности. Заготовка дров, их разделка и соблюдение безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение.

Практические занятия *– 2 час.*

Разведение костров. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего.

Туристская печка для палатки «Зима», правила обращения и безопасности при работе с ней.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурства при поддержании костра. Соблюдение правил безопасности при работе кострового.

2.7. Питание туристской группы– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе.

Значение правильного питания в походе. Примерное меню туристской группы. Составление меню туристской группы для 1-2-хдневного похода. Хранение продуктов.

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 перенос продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия *– 3 час.*

Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

2.8. Туристская группа в походе– ***18 час.***

Теория – 6 час.

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 группового снаряжения.

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Ритм и темп движения туристской группы. Интервал между туристами в группе. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. График движения группы, режим движения и отдыха. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю.

Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков.

Практические занятия – *12 час.*

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

Туристский однодневный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего. Организация привалов.

3. Основы топографии – 15 час.

3.1. Топографическая и спортивная карта– ***9 час.***

Теория – 6 час.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение.

Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.
Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия *– 3 час.*

Работа с картами различного масштаба. Чтение рельефа по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Условные знаки топографических карт. Изучение топознаков по группам.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия *– 3 час.*

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

Зарисовка условных знаков спортивных и топографических карт.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование – 39 час.

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту– ***6 час.***

Теория – 3 час.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия – *3 час.*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам.

4.2. Ориентирование по компасу и карте– ***7 час.***

Теория – 3 час.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Техника выполнения засечек компасом.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия *– 4 час.*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Чтение маршрута движения группы по карте. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

4.3. Ориентирование на местности– ***11 час.***

Теория – 3 час.

Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). 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. Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Практические занятия *– 8 час.*

Упражнения по определению азимута. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП.

4.4. Спортивное ориентирование– *9 час.*

Теория – 3 час.

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Легенды КП. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для ориентирования и правила пользования им при ориентировании. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Обязанности спортсмена н финише и после его прохождения. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия *– 6 час.*

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде».

Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 воспитанника.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Проведение мини-соревнований по ориентированию. Парковое ориентирование

4.5. Экскурсионное ориентирование– *6 час.*

Теория – 3 час.

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне (городе) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (городу).

Практические занятия *– 3 час.*

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе за определенное время звеном из 2-3 человек с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи – 36 час.

5.1. Личная гигиена туриста– ***3 час.***

Теория – 1 час.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. 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.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков ::а здоровье и работоспособность спортсменов.

Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

Практические занятия – 2 *час.*

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

5.2. Оказание первой доврачебной помощи– ***11 час.***

Теория – 3 час.

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.

Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Пищевые отравления и желудочные заболевания. Признаки отравления, промывание желудка и оказание первой помощи. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы.

Практические занятия *– 8 час*

Способы обеззараживания питьевой воды.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Способы обработки и промывания глаз.

Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи при укусах насекомых.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок – *3 час.*

Теория – 1 час.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия *– 2 час.*

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Медицинская аптечка – *3 час.*

Теория – 1 час.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки, похода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Зеленая аптека. Знание и умение отличать лекарственные и опасные растения региона. Знание и умение отличать съедобные и несъедобные грибы.

Практические занятия – *2 час.*

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего– *17 час.*

Теория – 6 час.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. 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 транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия *– 10 час.*

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Изготовление простейших средств для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения – 40 час.

6.1. Основы краеведения– ***3 час.***

Теория – 2 час.

Историко-краеведческие объекты родного края – краткий обзор. Природные объекты, как один из элементов историко-краеведческого наследия.

Практические занятия *– 1 час.*

Составление карты нахождения основных историко-краеведческих объектов.

6.2. Культурное и природное наследие – 21 час.

Теория – 9 час.

Памятники природы и культуры родного края. Охрана памятников истории, культуры и архитектуры. Охрана памятников природы.

Погода, климат края. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии.

Природные особенности края Заповедники, заказники Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия *– 12 час.*

Экскурсии и походы к ближайшим культурно-историческим объектам.

Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников.

Посещение музеев края.

6.3. Основные приемы проведения краеведческого исследования – 9 час.

Теория – 3 час.

Краеведческое исследование, как основной аспект изучения родного края. Работа с литературными источниками, беседы и их анализ, описание краеведческого объекта, формирование фотоматериалов и др.

Практические занятия – 6 час.

Проведение краеведческого исследования объектов ближайшего окружения. Проведение бесед со старожилами по историческим темам.

6.4. Подготовка краеведческого похода– ***7 час.***

Теория – 3 час.

Сбор материалов для проведения краеведческого похода: проработка маршрутов следования, отбор объектов предстоящих исследований. Осмотр туристического снаряжения, повторение основ туристской подготовки, навыков ориентирования, основ безопасности.

Отчет об исследовании, как форма представления проделанной исследовательской работы. Подбор материалов для отчета, использование фотоматериалов. Составление выводов о проделанной работе.

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

***Практические занятия** – 4 час.*

Распределение обязанностей участников похода. Движение по маршруту во время похода, проведение краеведческих исследований, фотографирование. Сбор материала для отчета о походе.

7. Спортивно-оздоровительный туризм – 63 час.

7.1. Пешеходный туризм– ***28 час.***

Теория – 9 час.

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.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по травянистым склонам, через завалы, по заболоченной местности. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по пересеченной местности; преодоление преград, крутых склонов. Оказание взаимопомощи в группе.

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

***Практические занятия** – 19 час.*

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

Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов,

оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма– ***20 час.***

Теория – 6 час.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, понятие «техническое препятствие» (этап). Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Работа в связках (парами). Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия – *14 час.*

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы по склонам

Вязка узлов на время. Надевание страховочной системы на время.

7.3. Пешеходные прогулки– ***15 час.***

Теория – 3 час.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Должности в группе постоянные и ременные.

Требования к командиру группы (туристический 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, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия – *12 час.*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы и т.д. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием

хронометража. Составление по группам плана-схемы маршрута. Организация бивака на обеденном привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 38 час.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма– ***24 час.***

Практические занятия – *24 час.*

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки.

Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

Развитие функциональных возможностей занимающихся. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и народные игры.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Преодоление завалов. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Переправа через условное болото по кочкам.

8.2. Турслеты и соревнования - 14 час.

Теория – *3 час.*

Организация и проведение туристских соревнований, слётов. Планирование и подготовка дистанций соревнований. Положение и условия проведения слетов и соревнований.

Практические занятия – *11 час.*

Участие в городских и краевых соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования. Проведение мини-соревнований.

9. Подведение итогов работы за год – 3 час.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Список литературы, рекомендуемый для организации образовательного процесса

1. *Аппенянский АЛ.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *Бабенко ТЛ., Каминский ИЛ.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-на-Дону, 1995.
4. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
5. *Велитченко В.С.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
6. *Волкова М.Г.* Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха.М., 1989.
7. *Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
8. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
9. *Голицина Н.С.* Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. - М., 1992.
10. *Жарков АД.* Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. *Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
13. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. *Куликов В.М.* Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1994.
16. *Куликов В.М., Роштейн ЛМ.* Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
17. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
18. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
19. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: Владос, 2000.
21. *Михайлов Б.А., Федотова АА., Федотов ЮЛ.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

22. *Нурмимаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Скжияй- нена. - М., 1997.

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

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

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

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

27. *Скрягин JI.Н.* Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.

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

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

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

31. *Фесенко В.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей

1. *Викулов АД., Бутин ИМ.* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.

2. *ГаниченкоЛ.Г.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

3. *Дихтярев ВЯ.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

4. Ильичев АА. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

5. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.

6. 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.

7. Поломис К., Махитка 3. Дети на отдыхе/ Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.

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

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

10. Шальков ЮЛ. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

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

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