

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Кореневский районный Дом детского творчества»
Кореневого района Курской области

Принята решением педагогического
совета (протокол от 30.08.21n3)

Утверждена приказом МКУ ДО
«Кореневский районный ДДТ»
от 30.08.21. № 2-25
Директор  Т.Н. Парашай

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Туризм»

(базовый уровень)

с элементами сетевой формы обучения

Срок реализации – 1 год (216 часов)

Возраст обучающихся- 8-11 лет

Авторы - составители программы:
педагог дополнительного образования
Бородин Игорь Николаевич;
педагог дополнительного образования
Семенюк Лидия Сергеевна

Коренево 2021г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Спортивный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы российских людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых

помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Программа создана в соответствии с :

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.).
2. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. № 232-ФЗ, от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ).
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Мин просвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.).
5. Приказ Мин просвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020г.).
6. Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28».

7. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н.
9. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па.
10. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам.
11. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
12. Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642.
13. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
15. Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования детей «Кореневский районный Дом детского творчества» Кореневского района Курской области
16. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального казенного учреждения дополнительного образования детей «Кореневский районный Дом детского творчества» Кореневского района Курской области .

Направленность: туристско-краеведческая

Актуальность программы

Актуальность заключается в том, что современные обучающиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающимся возможность реализовать себя в различных областях. Обучающимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому обучающиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Обучающимся интересен процесс получения знаний не только от педагога, но и из других источников, что позволяет использовать формы сетевого взаимодействия для увеличения образовательных ресурсов.

Для расширения образовательной среды раздел «Краеведение» данной программы проводится работниками Кореневского краеведческого музея-филиала ОБУК «Курский областной краеведческий музей на безвозмездной основе.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) и углубленном.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 8-11 лет.
Рекомендуемый максимальный состав группы: 10 человек
Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Объем, срок обучения, режим занятий

Максимальный объем нагрузки – 216 часов. Занятия в объединении проводятся по группам, подгруппам, индивидуально и всем составом объединения 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут. Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час. Занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

- могут реализовываться как самостоятельно, так и в формате сетевого взаимодействия
- могут осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения .
- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося»
- могут способствовать решению задач инклюзивного образования, направленного на «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей»
- организуется образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам,

сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, кружки, студии, творческие коллективы, театры) (далее - объединения), а также индивидуально;

– занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Срок реализации	Продолжительность занятия	Продолжительность перемены	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся
1 год	45 мин	10 мин	3	6	216	8-11	10 человек

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи программы:

Личностные

Образовательные

- дать обучающимся начальные знания и навыки по спортивному туризму;
- формировать у обучающихся знаний о родном городе и крае;
- получение воспитанниками основных навыков краеведческой работы

Развивающие

- развивать практические навыки туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- прививать интерес к занятиям туризмом;
- развивать познавательную и творческую активность

Воспитательные

- воспитание целеустремлённости, упорства в достижении цели;
- воспитание бережного отношения к природе;
- создание « ситуации успеха» для каждого с целью воспитания «успешной личности»

Здоровьесберегающие

- укрепление здоровья воспитанников;
- физическое совершенствование обучающихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

1.3 Содержание программы **Учебный план**

№п/п	Наименование темы.	Всего.	Теор.	Практ.	Формы аттестации/контроля
1	Введение	3	3	-	Учебно-тренировочное занятие
2	Основы гигиены и ПДП	20	5	15	Учебно-тренировочное занятие
3	Туристский быт и снаряжение.	15	5	10	Учебно-тренировочное занятие
4	Топография и ориентирование.	30	6	24	Учебно-тренировочное занятие
5	Специальная туристская подготовка.	50	7	43	Учебно-тренировочное занятие
6	Краеведение.	9	9	-	Учебно-тренировочное

					занятие
7	Физическая подготовка.	35	2	33	Учебно-тренировочное занятие
8	Проведение походов: 2 трехдневных похода по - 9 часов - 9 часов.	53	-	53	Учебно-тренировочные походы
	Подведение итогов	1		1	
	Итого	216	37	179	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Вводное занятие

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения «Юный турист». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Знать: основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях

туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Практическое занятие.

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Знать: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

Уметь: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Практические занятия.

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломов; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

2.6. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

III. Туристский быт и снаряжение

3.1. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие: ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

Установка палаток. Размещение в них вещей.

Практическое занятие. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

3.2. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования

к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

3.3. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Практическое занятие. Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Знать: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Уметь: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

Бивуак.

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Знать: основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

3.4. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

IV. Топография и ориентирование

4.1. Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

Условные знаки топокарт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внесмасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать внесмасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

4.2. Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

4.3. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Знать: группы условных топонимов.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

4.4. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Практическое занятие. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.5. Ориентирование на местности.

Практическое занятие. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход

препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

4.6. Определение расстояний на местности.

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

4.7. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

V. Специальная туристская подготовка

5.1. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Правильная организация движения группы на маршруте.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Знать: основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы; режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

5.2. Преодоление естественных препятствий.

Практическое занятие. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Занятие на местности. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия.

Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Знать: меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

Уметь: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

5.3. Организация туристского похода.

Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный

турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Знать: обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Знать: последовательность и порядок подготовки к походу.

Практическое занятие. Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Уметь: составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

5.4. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).

4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, «австрийский» и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы,

маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчётом.

Уметь: составить техническое описание маршрута.

Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

Знать: признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Уметь: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

VI. Краеведение

6.1. Географическое положение и природные особенности Курской области.

Географическое положение Курской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Курской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

Население области. Административное деление. Известные люди Курска.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Курска.

Знать: административное деление; основные города; знаменитые люди Курска.

6.2. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

Знать: транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

История КУРСКОЙ ОБЛАСТИ.

Далёкое прошлое Курской области. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена.

История г.Курск. Исторические и архитектурные объекты Курска. История своего района.

Курск в период Великой Отечественной войны.

Знать: основные сведения по истории, культуре Курской области и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события в Курске в период ВОВ.

Уметь: спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

VII. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с прешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей.

Уметь: выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

1.4. Планируемые результаты:

- укрепление физического здоровья;
- овладение элементарными навыками работы с картой и компасом, с туристским оборудованием; преодоление «боязни леса»; появление возможностей и желания для участия в различных видах соревнований по туризму.

Контроль пройдет в форме тестов по ОФП, участия в туристских слетах, походах выходного дня и соревнованиях.

По окончании срока обучения ребята должны знать:

- понятия о личном и групповом снаряжении для пеших и лыжных походов;
- понятия о туристском быте, о привалах и ночлегах, типы костров;
- меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях;

- понятия о топографических и спортивных картах, устройство компаса, понятия об азимуте;
- основы гигиены и оказание первой медицинской помощи;
- опасности в туризме;
- причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
- факторы выживания в природе;
- правила организации и проведения туристских соревнований.

уметь:

- укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня;
- определять место, пригодное для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, приготавливать пищу на костре;
- определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода;
- сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
- ориентироваться по звездному небу, солнцу;
- действовать в случае потери ориентировки;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать и провести туристские соревнования.

Учебно -тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	тео рия	практик а	форм а заня тия
1.	ВВЕДЕНИЕ.	3	3	0	
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.	3	3	0	
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	5	15	
2.1	Возможные опасности в походе. Меры безопасности. Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери.	2	2	0	
2.2	Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности.	2	2	0	
2.3	Походная медицинская аптечка. Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки.	1	1	0	

2.4	Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.	4	0	4	
2.5	Порезы и раны. Нагноения. Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран	4	0	4	
2.6	Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.	4	0	4	
2.7	Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви. Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях	3	0	0	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	60	7	53	
2.1.	Специальное личное снаряжение. Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности.	6	1	5	
2.2.	Узлы. «Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт» и другие	10	1	9	
2.3.	Работа с веревками и карабинами	6	0	6	
	Правильная организация движения группы на маршруте. Порядок построения группы.	2	1	1	
	Организация туристского похода. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам.	6	2	0	
2.4.	Полоса препятствий. Сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно».	6	1	5	
2.5.	Личное прохождение этапов.	6	1	5	
2.6.	Командное прохождение дистанции.	6	-	6	
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	6	-	6	
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	6	-	6	
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	45	18	27	
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	
3.3.	Движение в походе.	1	1	-	

3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3	-	
3.5	Привал и бивак в походе	3	1	2	
3.6.	Организация бивачных работ.	2	1	1	
3.7	Работа с палаткой	3	1	2	
3.8	Типы костров и их назначение	3	1	2	
3.9	Поведение у костра	1	1	-	
3.10.	Доврачебная помощь.	6	4	2	
3.11.	Питание в походе.	4	2	2	
3.12.	Походы.	12	-	12	
3.13.	Составление отчета о походе.	2	-	2	
4.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	41	6	35	
4.1.	Краткие сведения об ориентировании.	1	1	-	
4.2.	Топографическая подготовка. Определение азимута на карте. Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Активные игры на местности.	4	0	4	
4.3.	План. Карта. Компас.	2	1	1	
4.4.	Приемы ориентирования по компасу	6	0	6	
4.5.	Условные знаки. Тактико-техническая подготовка.	6	1	5	
	Азимут. Движение по азимуту. Чтение карты.	6	1	5	
4.7.	Ориентирование по небесным светилам	6	0	6	
4.8	Определение расстояния простейшим способом	2	0	2	
4.9	Ориентирование по местным признакам	2	0	3	
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	0	3	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	35	2	33	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	10		5	
5.2.	Спортивные игры.	10	-	5	
5.3	Силовая подготовка.	5	-	5	
5.4.	Кроссовая подготовка.	5	-	5	
5.5.	Тестирование.	2	2	0	
5.6.	Эстафеты.	3	0	3	
6.	КРАЕВЕДЕНИЕ (сетевая форма обучения)	9	0	9	
6.1	Природа и достопримечательности родного края	3	0	3	
6.2.	Исторические места родного края	3	0	3	
6.3	Туристические тропы родного края	3	0	3	
6.4.	Проведение походов	53	0	53	
	Итоговое занятие	1	0	0	
Итого		216	37	179	

2.КОМПЛЕКС УСЛОВИЙ .

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Продолжительность каникул	Режим занятий
1 год	01.09.2021	30.05.2022	36	216	с 01.06-31.08.2022	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

- Для достижения необходимых результатов в работе объединения необходимо:
- - наличие помещения для проведения теоретических занятий;
- - наличие спортивного зала для проведения практических занятий;
- - для походов в лес поляна;
- - необходимое оборудование и инвентарь: рюкзаки, турковрики, спальные мешки, палатки, аптечка, компасы, карты для ориентирования.

Кадровое обеспечение программы

Бородин Игорь Николаевич, педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория

Семенюк Лидия Сергеевна, педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория

2.3. Формы аттестации:

- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- участие в школьном туристском слете;
- участие в районном туристском слете

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация туристско-краеведческого объединения «ТУРИЗМ»

Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического тестирования.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

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

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;
- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью -

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников -

- трасса;
- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

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

- «челнок»;

- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.) :

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью-

- экспедиция;
- турпоход.

Ответы.

1

Безопасность — это такие условия, в которых находится объект, когда действие внешних и внутренних факторов не влечёт действий, считающихся отрицательными по отношению к данному объекту в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями.

2

1

1

Экспедиция — путешествие со специально определённой целью.

3

1

2

Понятие «техника переправ» - комплекс технических приемов и средств, обеспечивающих преодоление естественных преград.

3
1
3

Контрольный пункт (сокращённо — КП) — в любом виде ориентирования точка, в которой должны побывать участники соревнований. Точка обозначается на карте и оборудуется спортивной призмой на местности. Для контроля на КП должен быть инструмент отметки: станция электронной отметки, компостер, цветной карандаш, буква или слово для запоминания, контейнер для записок.

3

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 15 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 12-15 баллов

Средний уровень – 9-11 баллов

Низкий уровень – 8 баллов и менее

Промежуточная аттестация туристско-краеведческого объединения «Туризм.»

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

1. Зачет по теории

Билеты

№ 1

Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Транспортировка пострадавшего.

№ 2

Виды топографических карт, используемых в туристских походах.

Типы конструкций палаток. Требования к палаткам для ПВД.

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Оказание первой помощи утопающему.

№ 3

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы.

Закаливание организма.

Походная аптечка.

№ 4

Действие участника, отставшего от группы.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Профилактика заболеваний.

№ 5

Охрана природы при проведении ПВД.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

№ 6

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Закаливание организма.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 7

Масштаб карты. Способы его определения. Движение по избранному азимуту.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Порядок, темп и режим движения по тропам и пересечённой местности.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 8

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 9

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Основные виды препятствий (в простейших путешествиях) и способы их преодоления.

Компас, его назначение и использование. Виды компасов.

Транспортировка пострадавшего.

№ 10

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и в межсезонье.

Правила безопасности на маршруте.

Контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах.

№ 11

Охрана природы при проведении ПВД.

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу.

Походная аптечка.

№ 12

Что такое азимут? Определить азимут на заданный ориентир или направление движения. Движение по избранному азимуту.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

№ 13

Планирование безопасного прохождения маршрута.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

Просушивание одежды и обуви. Стирка и ремонт снаряжения.

№ 14

Способы измерения расстояния на местности по карте.

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

№ 15

Основные понятия о порядке организации и проведении туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Закупка, упаковка, транспортировка и распределение продуктов.

Оборудование стоянки. Установка палаток. Заготовка дров.

Врачебный контроль. Профилактика заболеваний.

№ 16

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 17

Ориентирование карты, способы определения точки стояния.

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Транспортировка пострадавшего.

№ 18

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Контроль и самоконтроль туриста.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 19

Туристская группа. Принципы комплектования.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Принципы комплектования походной аптечки.

№ 20

Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 21

Планирование безопасного прохождения маршрута

Приготовление пищи на костре.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

Оценка устных ответов учащихся:

8 баллов (максимальный балл) – обучающийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

4 балла – обучающийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

0 баллов - обучающийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Зачет по практике

1. Определения азимута:

3 балла – обучающийся самостоятельно и правильно определяет азимут с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – обучающийся самостоятельно определяет азимут, при этом допускает ошибку в определении азимута не более 100.

1 балл – обучающийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении азимута более 150.

2. Определение расстояния:

3 балла – обучающийся самостоятельно и правильно определяет расстояние по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – обучающийся самостоятельно определяет расстояние по карте и на местности, при этом допускает ошибку в определении расстояния не более 10%.

1 балл - обучающийся определяет расстояние с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

3 балла – обучающийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

2 балла – обучающийся правильно называет два знака и один аварийный сигнал.

1 балл – обучающийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

4. Вязка туристических узлов на время:

№	Название узла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Булинь	11	13	16
2	Грепвайн	18	21	24
3	Шкотовый	12	16	20
4	Брамшкотовый	16	20	24
5	Проводник	9	11	14
6	Штык	16	18	20
7	Восьмерка	15	18	25
8	Встречный	11	14	18
9	Прямой	13	16	20
10	Академический	16	20	24

Максимальный балл по практической части – 39 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 31-39 баллов

Средний уровень – 23-30 балла

Низкий уровень – 22 балла и менее

Итоговая аттестация по программе.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме экзамена.

Билет №1

- Туристский бивак.

- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с командной страховкой.
- Общие гигиенические требования в походе.
- Определение азимута по карте.

Билет №2

- Правильное поведение в лесу, охрана природы.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с командной страховкой.
- Наложение повязки на голову способом «чепец».
- Определение расстояния по карте.

Билет №3

- Укладка рюкзака, подготовка личного снаряжения.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с командной страховкой.
- Первая медицинская помощь при отморожениях, переохлаждениях.
- Определение азимута на объект на местности.

Билет №4

- Комплектование группы, раскладка и укладка продуктов.
- Прохождение этапа «маятник» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации верхних конечностей.
- Определение расстояния до объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №5

- Хранение туристического инвентаря.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации нижних конечностей.
- Определение высоты объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №6

- Типы костров, выбор дров.
- Наведение и прохождение этапа «подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: термические ожоги.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №7

- Изучение района путешествия, выбор маршрута.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну способом маятник» с командной страховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: отравления.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №8

- Распределение обязанностей в походе.

- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» с командной страховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: тепловые удары.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №9

- Комплектование группы.

- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с самостраховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: укусы клещей.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №10

- Экстремальные ночевки, сооружение снежных убежищ.

- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка венозного кровотечения.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №11

- Подготовка личного и группового снаряжения.

- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка артериального кровотечения.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №12

- Оформление походной документации.

- Наведение и прохождение этапа «спуск» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: переломы.

- Вязка туристических узлов на скорость: булинь, встречный, академический.

Билет №13

- Лыжный туризм. Подготовка лыжного инвентаря.

- Наведение и прохождение «переправа по бревну способом маятник» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: вывихи.

- Вязка туристических узлов на скорость: грепвайн, восьмерка, прямой.

Билет №14

- Способы ориентирования на местности. Работа с компасом.
- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: растяжения.
- Вязка туристических узлов: брамшкотовый, простой проводник, штык.

Билет №15

- Особенности питания в лыжных походах.
- Наведение и прохождение этапа «гати».
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: ушибы.
- Вязка туристических узлов: булинь, грепвайн, шкотовый.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень – обучающийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень - обучающийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень - обучающийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса : Очно

Методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах

по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

В период подготовки к соревнованиям количество занятий, в том числе практических, может быть увеличено. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.

Программа обучения может изменяться в зависимости от местных условий, а также опыта руководителя. При проведении практических занятий однодневный поход или выход на местность для отработки навыков по определенным темам длится 8 часов, двухдневный – 14 часов, трехдневный – 22 часа. В период школьных каникул рекомендуется проводить одно-, двух- и трехдневные походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Формы организации образовательного процесса :

Индивидуальная , индивидуально –групповая и групповая .

Педагогические технологии :

Технология группового обучения, коллективного взаимообучения,

Учебно -методическое обеспечение программы.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать медицинскую помощь. Поэтому наряду с занятиями в классном помещении необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

При проведении занятий педагог, как правило, пользуется методами рассказа, показа, объяснения и практического опробования во время практических занятий по освоению техники, преодолению различного рода препятствий, передвижению по пересеченной местности. Юные туристы получают начальные знания по ориентированию на местности, изображению

местности на плане, об основных условиях топографических знаков, усваивают сведения о способах ориентирования плана, схемы местности по местным ориентирам, узнают об ориентировке по солнцу и звездам. Ребята знакомятся с компасом, основами ориентировки по нему и по сторонам света, учатся определять местонахождение севера, а затем по северу определять юг, восток, запад. Ребятам дают понятие азимута и способ определения «обратного азимута».

Большое внимание на занятиях обращается на ознакомление ребят с правилами поведения в лесу, в различных зонах, на знание ими лекарственных растений и ядовитых растений.

Особое значение воспитания ребят в походах, в сложных условиях туристского быта заключается в том, что они получают навык общения с незнакомыми людьми, приобретают организационные способности, учатся принимать самостоятельные решения в экстремальных условиях.

Важной частью подготовки ребят является участие в ежегодном районном туристском слете, в различных соревнованиях и мероприятиях.

Принципы, лежащие в основе программы

Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен **принцип последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Новизна

Планирование изучаемого материала составлено так, что учитываются мотивация, интерес и возрастные особенности обучающихся.

Изучаемый материал составлен таким образом, что позволяет максимально отразить национальное своеобразие и познакомить с историей своего народа, своего края, своей Родины.

В *первый год занятий* особенно важно воспитать у ребят сознание того, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотохозяйства, биостанции, лесничества и др.). В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 5 - 15 км., готовится в течение всего года. Во время этого похода воспитанники объединения выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края. Ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, ориентирование по карте, компасу и звездам. За время похода воспитанниками должна быть хорошо усвоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

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

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они

привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Помимо подготовки учащихся к совершению категорийных походов, необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований. Участие воспитанников объединений в соревнованиях различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитать чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 8 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению

докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении трех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (10 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.

8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
16. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
18. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
20. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
21. Шибаев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.

Для обучающихся

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
8. Энциклопедия туриста. - М.

Интернет ресурсы :

1. <https://orient-murman.ru/images/pdf/tehnologii.pdf>
2. <https://www.litmir.me/br/?b=276679&p=1>
3. <http://oren-orient.narod.ru/map/karta/index.htm>
4. https://www.alib.ru/5_bagautdinova_f_g_turistsko_kraevedcheskaya_deyatelnostnmn_v_nachalnmnnoj_shkole_w1t1037ae5f1dcd9dc0601b2131f8775b0f6ff5.html
5. <https://rucont.ru/file.ashx?guid=426514aa-f713-46a4-8d0b-a8a2da1d8b8e>
6. <https://rucont.ru/file.ashx?guid=426514aa-f713-46a4-8d0b-a8a2da1d8b8e>
7. <https://www.balticbereg.ru/images/273/2020/sdus/YMK.pdf>
8. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001048418>
9. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007631540>
10. http://oductik.moy.su/doc/2016/1_krajnov_i.v-metodicheskoe_posobie_tekhnicheskaja.pdf
11. <https://track.kz/book/medspravochnik.doc>
12. http://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Topografia_i_orientirovanie_v_turisticheskom_puteshestvii.pdf
13. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001192978>
14. <https://extremesurvival.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0343/343646.jdcr2o8krb.pdf>
15. https://www.alib.ru/5_maslov_a_g_konstantinov_yu_s_polevye_turistskie_lagery_a_w1t76476cd79757c0c45203c0c96619b531951.html
16. <https://booksee.org/book/556081>
17. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007166725>
18. <https://www.livelib.ru/book/1000677897-sbornik-zadach-i-uprazhnenij-po-sportivnomu-orientirovaniyu-b-i-ogorodnikov>
19. https://tourlib.net/books_tourism/tykul.htm
20. http://nekl-mouzvr.ucoz.ru/DOK_2019/Obrazovanie/gnilickij_azimut_turistsko-kraevedcheskaja.pdf
21. http://nekl-mouzvr.ucoz.ru/DOK_2019/Obrazovanie/gnilickij_azimut_turistsko-kraevedcheskaja.pdf
22. https://www.alib.ru/5_sbornik_oficialnmnyh_dokumentov_po_detsko_yunoshes_komu_turizmu_kraevedeniyu_i_letnemu_otdyhu_w1t26a43a61ec07611343a3995d8fa9e3b674.html

Для обучающихся :

1. <https://sheba.spb.ru/za/medsprav-turist-1986.htm>
2. http://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Topografia_i_orientirovanie_v_turisticheskom_puteshestvii.pdf

3. https://openbooks.itmo.ru/ru/lib_book/37288/37288.pdf
4. http://rpo-ramenki.ru/assets/documents/Turistu_o_rasteniakh.pdf
5. https://royallib.com/book/pospelov_evgeniy/turistu_o_geograficheskikh_nazvaniyah.html
6. http://nekl-mouzvr.ucoz.ru/DOK_2019/Obrazovanie/gnilickij_azimut_turistsko-kraevedcheskaja.pdf
7. <https://obuchalka.org/2015051184593/kratkii-spravochnik-turista-shturmer-u-a-1985.html>
8. http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_m.htm

