

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано
на заседании методического совета
МБУ ДО «Станция юных туристов»
протокол № __1__ от 13.09. 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Станция юных туристов»
Э.В.Стародубцев

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пешеходный туризм»

Уровень реализации программы: - базовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: – 3 года.
Направленность – туристско-краеведческая
ID-номер программы в Навигаторе: #4118

Программу разработала:
Толокнева Валентина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО "Станция юных туристов"

2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано
на заседании методического совета
МБУ ДО «Станция юных туристов»
протокол № ___1___ от 13.09. 2024 г.

Утверждаю.
Директор МБУ ДО
«Станция юных туристов»
_____ Э.В.Стародубцев

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»

Уровень реализации программы: - базовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: – 3 года.
Направленность – туристско-краеведческая
ID-номер программы в Навигаторе: #4118

Программу разработала:
Толокнева Валентина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО "Станция юных туристов"

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Распоряжение правительства Ставропольского края О мерах по реализации на территории Ставропольского края мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (с изменениями на 10 июня 2021 года)
11. Положение о реализации программ с применением ДОТ «Станция юных туристов» 211/91 23 от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних

дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

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 в объединении «Пешеходный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся - 6-18 лет. Состав группы: до 26 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Запись на обучение осуществляется посредством программы «Навигатор дополнительного образования детей Ставропольского края»:

<https://xn--26-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities/turistsko-kraevedcheskoe?municipality=33&organizer=15>

Заявки на обучение по программе подают родители (законные представители) обучающегося в возрасте до 14 лет, или обучающиеся в возрасте старше 14 лет. Также родители (законные представители) или обучающиеся предоставляют письменное заявление о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе и согласие на обработку персональных данных.

Сроки реализации программы

Программа обучения рассчитана на 216 учебных часов в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности.

Учебные занятия для обучающихся 1 года обучения начинаются с 15 сентября, для обучающихся 2-3 года обучения – с 01 сентября.

Учебный год заканчивается 31 мая.

Во время осенних, зимних и весенних каникул учебные занятия продолжаются согласно календарно-тематического планирования на учебный год. Праздничные дни согласно Трудового Кодекса РФ из сетки часов исключаются: 1,2,3,4,5,6,7,8 января; 23 февраля; 8 марта; 1, 9 мая; 4 ноября. 29 апреля – Радоница.

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Начало учебного года 02 сентября 2024г., окончание учебного года 31 мая 2025г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Каникулы: зимние каникулы с 01 по 08 января, летние каникулы с 01 июня по 31 августа. В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся.

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	В	У-А	У	У	ПР	У	У	У	ПР
2	У	У-А	У	У	ПР	У	У	У	ПР
3	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
4	У	У-А	ПР	У	ПР	У-А	У	У	У-А
5	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
6	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
7	У	У	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
8	У	У	У	У	ПР	У-А	ПР	У	У-А
9	У	У	У	У	У	У-А	У	У	ПР
10	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
11	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
12	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А

13	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
14	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
15	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
16	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У
17	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У
18	У	У	У	У	У	У	У	У	У
19	У	У	У	У	У	У	У	У	У
20	У	У	У	У	У	У	У	У	У
21	У	У	У	У	У	У	У	У	У
22	У	У	У	У	У	У	У	У	У
23	У-А	У	У	У	У	ПР	У	У	У
24	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
25	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
26	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
27	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
28	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
29	У-А	У	У	У	У	Х	У	ПР	У
30	У-А	У	У	В	У	Х	У	У	У
31	Х	У	Х	В	У	Х	У	Х	У

У	Учебные занятия согласно расписания
ПР	Нерабочие праздничные дни
В	Нерабочие выходные дни
А	Тестирование обучающихся

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Совершенствование туристских навыков, участие в категорийных походах

Формы и режим занятий

Программа 1 года занятий, включает в себя беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе «Пешеходный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате 1 года обучения по данной программе, обучающиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу I степени сложности;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию;
- составлять краеведческую картотеку;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично;
- иметь опыт участия в походе II степени сложности в условиях межсезонья и в походе I категории сложности в летний период.

Ожидаемый результат после 3 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу II категории сложности;
- уметь подготавливать и проводить степенные походы;
- уметь подготовить и провести тур. слет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать поисково-спасательную работу, уметь применять ее на практике;
- знать методику судейства отдельных этапов;

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Ставропольского края», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и

категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Формы и виды контроля 1 год обучения

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Что контролируем	Вид работы
Туристское снаряжение	Вводный	Опрос	Знание туристского снаряжения	Анкета
Топографическая подготовка	Текущий	Зачетная работа	Знание топонимов и умение работать с компасом	Зачетная карточка (ссылка карточка)
Природа родного края и его история	Текущий	Викторина, рефераты, разработки маршрутов.	Знания по историческому и природному краеведению	Письменная работа (кресворд)
Техническая подготовка	Текущий	Зачетные соревнования и походы	Знание и умение выполнять основные технические приемы	Протокол соревнований
Туристские слеты и соревнования	Итоговый	Зачетные походы и соревнования	Знания и умения, полученные после I года обучения	Протоколы соревнований. Справки о зачете похода. Маршрутные документы
Доврачебная помощь силами группы	Текущий	Тестирование	Знания и умения по оказанию доврачебной помощи	Тесты
Ориентирование в сложных погодных условиях	Текущий	Зачет	Умение ориентироваться в сложных условиях	Зачетная работа

Формы и виды контроля 2 год обучения

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Что контролируем	Вид работы
Экстремальные ситуации в походе	Итоговый	Зачет	Умение действовать в экстремальной ситуации	Зачетная работа
Обеспечение питанием в походе	Текущий	Зачетная работа	Знание и умение организации питания в	Зачетная работа (меню)

			походе	
Ориентирование в сложных погодных условиях	Текущий	Зачет	Умение ориентироваться в сложных условиях	Зачетная работа
Техническая подготовка	Текущий	Зачетные соревнования	Умение выполнять основные технические приемы	Протокол соревнований
Туристские слеты и соревнования	Итоговый	Зачетные походы и соревнования	Знания и умения, полученные после II года обучения	Протоколы соревнований справки о зачете похода, маршрутные документы
Краеведческая и общественно-полезная работа	Итоговый	Зачет, доклад	Умение описать краеведческий объект	Карточка краеведческого объекта
Обеспечение питанием в походе	Текущий	Зачетная работа	Знание и умение организации питания в походе	Зачетная работа (меню)

Формы и виды контроля 3 год обучений

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Что контролируем	Вид работы
Работа завхоза	Итоговый	Тестирование	Умение составить раскладку продуктов	Раскладка продуктов
Работа завснара	Итоговый	Тестирование	Умение подготовить снаряжение к походу	Тесты
Работа медика	Итоговый	Тестирование	Знания и умения по оказанию доврачебной помощи	Тесты
Психологический климат в группе	Итоговый	Тестирование	Знание психологических основ работы в группе	Тесты
Туристские слеты и соревнования	Итоговый	Зачетные походы и соревнования	Знания и умения полученные после II, III года обучения	Протоколы соревнований, справки о зачете похода, маршрутные документы
Тактика и техника категорийных походов	Итоговый	Тестирование	Умение разработать поход I КС	Маршрутная книжка
Организация и	Текущий	Зачетные	Знания и умение	Положение и

проведение туристских соревнований и слетов		соревнования	подготовить документацию по туристскому слету	условия проведения турслета
---	--	--------------	---	-----------------------------

**Учебно-тематический план
I год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	3	0	0	3
1.2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	12	0	0	12
1.3	Организация и проведение туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	9	6	18	33
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	3	10	3	16
III	Туристский бивак	3	0	6	9
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	3		6	9
V	Топографическая подготовка	3	9	9	21
VI	Питание в туристском походе	3	3	6	12
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	3	14	6	23
VIII	Доврачебная помощь	3	6	3	12
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	3	3	3	9
X	Физическая подготовка туриста	3	27	18	48
XI	Туристские слеты и соревнования	3	3	3	9
	Итого:	54	81	81	216

2 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	3	0	0	3
II	Окружающая среда и факторы опасности	3	0	0	3
III	Экстремальные природные ситуации	9	0	0	9
IV	Снаряжение	3	5	5	13
V	Аварийный бивак.	3	0	5	8
VI	Обеспечение питанием в походе	4	0	6	10
VII	Доврачебная помощь силами группы	4	1	6	11
VIII	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	6	1	10	17
IX	Техническая подготовка	2	35	22	59
X	Физическая подготовка	1	33	28	62
XI	Туристские соревнования и слеты	1	0	9	10
XII	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	0	0	3	3
XIII	Краеведческая и общественно-полезная работа	1	5	2	8
	Итого:	40	80	96	216

3 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	3	0	0	3
II	Подготовка похода	3	3	3	9
III	Обязанности членов туристской группы	3	0	3	6
IV	Работа завхоза	3	3	3	9
V	Работа завснара	3	3	3	9
VI	Работа медика		6	6	12
VII	Тактика и техника похода	3	6	12	21
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	3	6	16	25
IX	Психологический климат в группе	3	0	0	3
X	Подведение итогов похода	3	3	0	6
XI	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	3	27	26	56
XII	Организация и проведение туристских соревнований.	3	12	18	33
XIII	Туристские слеты и соревнования	3	3	18	24
	Итого:	36	72	108	216

Содержание программы:

1 год обучения

I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма .

Теория: виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

Тема 1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности края .

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 1.3. Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности .

Теория: правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

II. Туристское снаряжение Туристское хозяйство .

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по

снаряжению.

Практика: альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

III. Туристский бивак .

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

IV. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта .

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические

знаки.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VI. Питание в туристском походе .

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ.

Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VII. Тактика и техника пешеходного туризма .

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самостоятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

VIII. Доврачебная помощь .

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практика: Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры

предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

IX. Техническая подготовка .

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броде. Зачетные соревнования.

X. Физическая подготовка туриста .

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого

пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

XI. Туристские слеты и соревнования .

Теория: характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

Практика: подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

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

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

2 год обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края .

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности .

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации .

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Зачет.

IV. Снаряжение .

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольшки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак .

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе .

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы .

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу .

Теория: стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка .

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

X. Физическая подготовка .

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии

физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Значение физической подготовки при работе в экстремальной ситуации. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

XI. Туристские соревнования и слеты .

Теория: положение о слете, соревновании. Подготовка к районным соревнованиям. Система штрафов.

Практика: Судейство технических этапов. Соревнования по пешеходному туризму (дистанция пешеходная)

Зачетные соревнования.

XII. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями .

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Безштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

XIII. Краеведческая и общественно-полезная работа .

Теория: формы общественно-полезной деятельности туристов. Краеведческая работа. Сбор материалов.

Практика: исследование природных и исторических объектов. Составление описания. Экологическая работа. Выполнение зачетной работы.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

3 год обучения

I. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России .

Теория: специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

II. Подготовка похода .

Теория: правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их

взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

III. Обязанности членов туристской группы .

Теория: обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода.

Практика: обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

IV. Работа завхоза .

Теория: организация питания в походе. Обязанности завхоза.

Практика: разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Тестирование.

V. Работа заведующего снаряжением .

Теория: снаряжение для пешеходного туризма.

Практика: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование.

VI. Работа медика .

Теория: обязанности медика. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: первая помощь при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

VII. Тактика и техника категорийных походов .

Теория: тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

Практика: техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером. Тестирование.

VIII. Обеспечение безопасности в походе .

Теория: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика: спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

IX. Психологический климат в группе .

Теория: принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации

и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы. Тестирование.

Х. Подведение итогов похода .

Теория: анализ работы группы, оформление отчета о походе, краеведческого материала. Возможные формы отчета о походе. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

XI. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) .

Теория. Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

XII. Организация и проведение туристских соревнований и слетов.

Теория: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей.

Практика: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие соревнований, комплектование судей.

Зачетные соревнования.

XIII. Туристские слеты и соревнования .

Теория: положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Конкурсная программа.

Практика: обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера.

Зачетные соревнования.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивное ориентирование; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- индивидуальный подход к обучению, с упором на природные особенности Калачеевского района.
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;
- приглашение родителей (и всех желающих) на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья»

Важным стимулом для ребят должно стать участие в туристской жизни школы, района, города, края; участие в соревнованиях, слетах, чемпионатах по спортивному туризму и

туристскому многоборью; выполнение разрядных требований по пешеходному туризму, на значок "Юный турист России", "Турист России" и по туристскому многоборью.

Конкретные цели кружковцев — летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года работы кружка.

Составными частями пешеходного туризма являются: спортивный туризм (дистанция-пешеходная), краеведение, топография, ориентирование (туристское и спортивное); туристские навыки и быт, охрана природы, памятников истории и культуры.

В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений, совместные соревнования «Мама, папа и я - туристская семья», вечера, посвященные творчеству В.Высоцкому, Б.Окуджавы, Ю.Визбора.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по туризму.

В составе объединения должно быть не менее 20 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев. В объединении «Пешеходный туризм» могут записаться все желающие, как правило, это учащиеся среднего школьного возраста. Желательный состав - учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения - 20 человек, второго и последующих – более 20 человек. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям, к участию в походах. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением в летний палаточный лагерь.

Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

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

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить обучающихся к выступлениям на таких соревнованиях.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики 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 и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии на 4 часа или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

В течение всего срока обучения необходимо активно поддерживать связь с родителями, для создания единой воспитательной среды, учитывающей интересы ребенка, семьи и социума. Работа проходит в форме встреч (дни открытых дверей, консультации, посещение на дому и т.д.), на которых решаются задачи воспитательного и обучающего характера, организационные вопросы. При тесном контакте педагога и родителей легче осуществляется контроль использования свободного времени ребенка.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого. Полезно завести на каждого обучающегося «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Дома детского творчества и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок туристского объединения».

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

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 прятаясь бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и 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.

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

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 погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Вне сетки часов рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов:

- Три однодневных по 8 часов=24 часа,
- Два двухдневных по 16 часов
- Один трехдневный по 26 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии 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, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

ОФП осуществляется на всех тренировочных занятиях. Ей может быть посвящено или всё тренировочное занятие, или элементы ОФП могут быть использованы на занятиях по любой дисциплине. Занятия по ОФП могут проводиться в зале или на свежем воздухе в течение всего года.

Для воспитания общей выносливости в каждое тренировочное занятие по ОФП и СПФ включается кросс. Кросс проводится по пересечённой местности. В зависимости от возраста и уровня подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности.

При проведении тренировочных занятий используются такие спортивные игры как футбол, баскетбол, которые позволяют развивать такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, а также воспитывается общая и скоростно-силовая выносливость.

Занятия по специальной физической подготовке проводятся с целью овладения юношами и девушками основными спортивно-туристическими навыками, необходимыми в будущей жизни и работе спасателя. Занятия по СФП отличаются прикладным характером, интенсивностью, требуют от юношей и девушек большого напряжения сил, преодоления страха. Многие упражнения связаны с риском.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Нормативы «Уровень физической подготовленности обучающихся»

Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек). (норматив без изменений)

класс	девочки			мальчики		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
2 класс	5	10	16	6	11	17
3 класс	6	11	17	6	12	18
4 класс	6	12	18	6	13	19
5 класс	6	13	19	7	14	20
6 класс	7	14	20	7	14	22
7 класс	7	14	22	7	15	23
8 класс	7	15	23	8	16	24
9 класс	8	16	24	8	17	25
10 класс	8	17	25	9	18	26
11 класс	8	17	25	9	18	28

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз, девочки) (норматив ГТО)

возраст	девочки		
	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	4	5	11
9-10 лет	5	7	12
11-12 лет	7	8	14
13-15 лет	7	9	15
16-17 лет	9	10	16

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз, мальчики) (норматив ГТО)

возраст	мальчики		
	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	2	3	4
9-10 лет	2	3	5
11-12 лет	3	4	7
13-15 лет	4	6	10
16-17 лет	8	10	13

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) (норматив ГТО)

возраст	мальчики			девочки		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	115	120	140	110	115	135
9-10 лет	130	140	160	125	130	150
11-12 лет	150	160	175	140	145	165
13-15 лет	175	185	200	150	155	175
16-17 лет	200	210	230	160	170	185

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики		девочки			
6-8 лет	4 балла		5 баллов	4 балла		5 баллов
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями
9-10 лет	4 балла		5 баллов	4 балла		5 баллов
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями
11-12 лет	5 баллов		5 баллов			
	касание пола пальцами рук		касание пола пальцами рук			
13-15 лет	4 балла		5 баллов	5 баллов		
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		
16-17 лет, стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
	6	8	13	7	9	16

Нормативы в беге на 1000 м

Классы (возраст)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 класс (7 лет)	6,45	7,30	8,46	7,00	7,50	9,10
2 класс (8 лет)	6,36	7,10	8,31	6,50	7,30	8,51
3 класс (9 лет)	6,16	6,45	8,16	6,30	7,10	8,41
4 класс (10 лет)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
5 класс (11 лет)	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
6 класс (12 лет)	4,20	4,45	5,15	4,40	5,00	5,35
7 класс (13 лет)	4,10	4,30	5,00	4,30	4,55	5,25
8 класс (14 лет)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,25
9 класс (15 лет)	3,40	4,10	4,40	4,30	4,55	5,30
10 класс (16 лет)	3,35	4,00	4,30	4,40	5,00	5,40
11 класс (17 лет)	3,30	3,50	4,20	4,40	5,00	5,40

Список литературы для педагога:

1. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М., 1999.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
7. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
10. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
11. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
13. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
18. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
19. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
20. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
21. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
22. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
23. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
24. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
25. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
26. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для обучающихся

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
4. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
5. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
6. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
7. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
8. Писатели Ставрополя. Сост. Лившиц Т.Г., Пастухова Л.А. – Ставрополь, 1974.
9. Творчество (о писателях Ставрополя). Сборник. – Ставрополь, 1982.

10. Поэтическая радуга Ставрополя. – Ставрополь, 1979.
11. В.Нарыжная Колокола России. – Ставрополь, 1997
12. В.Нарыжная Рассвет над станицей. – Ставрополь, 1998.
13. История сел и станиц Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1997.
14. Н.Г.Завгородний Неиссякаемая живучесть. – Шпаковское, 1994.
15. Г.Беликов Дорога из минувшего. – Ставрополь, 1991.
16. А.И.Кругов Ставропольский край в истории России. – Ставрополь, 1997.
17. Экологические проблемы Ставрополя /Материалы конференции/. – Ставрополь, 2004.
18. География населенных пунктов Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1998.
19. В.Гаазов. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа. Ставрополь 2004 г.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
21. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
22. Энциклопедический словарь Ставропольского края. Гл.ред. В.А.Шаповалов. Ставрополь, 2006 г.

Цифровые ресурсы:

Тема: ["Групповое и личное снаряжение"](#).

Тема: ["Культурное наследие Ставропольского края"](#).

Тема: ["Полоса препятствий пешеходного туризма"](#).

Тема: ["Преодоление водных преград"](#).

Тема: ["Преодоление препятствий"](#).

Тема: ["Привалы и ночлеги в пешем походе"](#).

Тема: ["Туристские узлы"](#).

Тестирование ["Пешеходный туризм"](#)

Тестирование ["Краеведение"](#).

Тема: ["Проведение аварийно-спасательных работ на воде"](#).

Тема: ["Оказание первой доврачебной помощи при утоплении"](#).