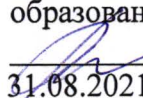


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

кадетская школа - интернат

РАССМОТРЕНО на
заседании методического
совета
Протокол № 1
от 27.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по развитию кадетского
образования
 В.А. Чезганова
31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВПМТТ «Юность»
 В.Г. Лобастов
31.08.2021 г.



Образовательная программа
дополнительного образования
по направлению: туристско - краеведческое.
«Пеше – лыжный туризм»

Возраст детей, участвующих
в реализации программы –
14 – 15 лет.

Составитель: Сидоров В.П.

г.Верхняя Пышма
2021г.

Пояснительная записка.

Цель программы детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм» - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Структура программы.

Данная программа учитывает природные особенности нашей России, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным (в бесснежный период) и лыжным видами туризма. Тем более, что основа в этих двух видах туризма единая, а особенности осваиваются в рамках специальной подготовки.

Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы – постоянное углубление материала на протяжении 2 лет, при неоднократном повторении материала предыдущего года на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

- Начальный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

- Средний – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

- Углубленный – предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть структуру и возможные проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

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

Комплексность данных программ основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.
3. Формирование разносторонне развитой личности.

4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам должностей (ролей): организационно-хозяйственных и познавательно-краеведческих. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Организационно-педагогические условия.

Программа рассчитана на 2 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 12-17 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8 – 10 учащихся и 2 руководителя.

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. Уровень успеваемости ребёнка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны быть критериями при зачислении в группу. Однако увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, социальных педагогов, работников образовательных учреждений.

Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 324 часа с сентября по май включительно. Данная программа, как и большинство действующих туристских программ для системы дополнительного образования детей, традиционно реализуется в учреждениях дополнительного образования детей. Также предлагается и программа, рассчитанная на 216 учебных часов, однако она, как и всякий урезанный курс обучения, имеет меньший педагогический эффект, и использовать ее рекомендуется в рамках общеобразовательного учреждения, когда в роли руководителя детского объединения выступает учитель, являющийся педагогом дополнительного образования по совместительству. Практические занятия составляют большую часть программы.

Программа первого года обучения (начальная подготовка) может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения двухлетнего цикла преподаватель может дополнить ее, исходя из своего опыта, специализации в судействе, интересов обучающихся.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и восемь часов на местности.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными заданиями для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, психологического и функционального развития.

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

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

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

В связи со спецификой туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Для проведения теоретических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Итоговое зачетное туристское мероприятие проходит ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ.

Результативность программы.

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы подростков. Условием реализации программы является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем общеобразовательном учреждении, городе, районе, области, работа в качестве помощника педагога с младшими воспитанниками, развитие инструкторских навыков.

В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения званий спортивных судей, спортивных разрядов по пеше-лыжному туризму, спортивному ориентированию.

**Минимум
знаний, умений и навыков членов туристских,
туристско-спортивных объединений после первого года обучения**

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

		преодоления естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия.	Порядок проведения итогов похода.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
2.2.	Условные знаки.	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
2.4.	Компас. Работа с компасом.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.5.	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.6.	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
3.	Краеведение		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края.	

3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
3.3.	Изучение района путешествия.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	Простейшие приемы контроля физического состояния.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3.	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15 %
5.4.	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	

Примерные учебные планы по годам обучения

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения	
		1	2
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	96	74
2.	Топография и ориентирование	30	26
3.	Краеведение	30	26
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	14	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	46	46
6.	Специальная подготовка	-	30
7.	Факультативные занятия	-	-
	Итого:	216	216

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практика
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	2	6
1.10.	Туристские слеты и соревнования	26	2	24
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
		96	20	76
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.5.	Измерение расстояний	4	2	2
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
		30	14	16
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8

3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		30	8	22
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		14	6	8
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	26	2	24
5.4.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
		46	6	40
ИТОГО за период обучения:		216	54	162

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Виды лыж, используемых в туризме. Взаимодействие группы по подбору снаряжения участников.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Особенности организации привалов и ночлегов в лыжном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. 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). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Подбор и подготовка лыжного снаряжения для различных условий (район, рельеф, время года, протяженность). Ремонт лыж.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего и лыжного путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. 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. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Группа тропления. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по льду рек. Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Тропление лыжни. Смена направляющего. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Преодоление бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж. Торможение «плугом», «полуплугом». Изучение элементов горнолыжной техники. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Правила поведения в палатке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Правила подъема человека из воды и болота. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

1.10. Туристские слеты и соревнования

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

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

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на различном рельефе. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

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

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

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. 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-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения

работоспособности человека и 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 и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. 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. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая 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 общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Компл.
2	Палатки туристские	Компл.
3	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
4	Набор кольшков, стоек для палаток	По числу палаток
5	Топор в чехле	2
6	Таганок костровый	2
7	Пила двуручная в чехле	1
8	Набор канов (котлов) туристских	2
9	Тросик костровый	1
10	Тент хозяйственный	1
11	Клеенка кухонная	2
12	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, терка, половник, консервный нож и т.п.)	1
13	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
14	Секундомер электронный	2
15	Компас жидкостный	Компл.
16	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
17	Ремонтный набор в упаковке	1
18	Лопата саперная в чехле	1
19	Веревка основная (40 м)	3
20	Веревка вспомогательная (40 м)	2
21	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
22	Система страховочная	Компл.
23	Карабин туристский	Компл.
24	Альпеншток	Компл.
25	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
26	Призмы со стойками для ориентирования на местности	20
27	Компостеры для отметки на КП	20
28	Курвиметр	2
29	Лента мерная 15 – 20 м	1
30	Термометр наружный	2
31	Планшет для глазомерной съемки местности	4
32	Экран демонстрационный	1
33	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
34	Учебные плакаты по лыжному, пешеходному туризму (спорту)	Компл.
35	Условные знаки топографических, спортивных карт	Компл.
36	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

37	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
38	Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
39	Видеомагнитофон	1
40	Компьютер, принтер, сканер	1
41	Тонометр	1
42	Атласы и определители	Комплект

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М.: ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС. 1988.
15. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
18. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
20. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
21. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
22. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
23. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
25. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист». 1985.
27. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
29. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
30. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
31. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
32. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М.: ФиС, 1988.
33. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

35. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
38. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
39. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
40. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист». 1980.
41. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ. 1997.
42. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: ФиС. 1989.
43. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
44. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
45. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
46. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М.: Просвещение, 1991.
47. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
48. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
49. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
50. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
51. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М.: ЦДЮТур МО РФ. 1993.
52. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
53. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. – М.: ФиС, 1986.
54. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2. – М.: Гос.издат. географической литературы, 1949-1950.
55. Спутник туриста. – М.: ФиС, 1963.
56. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. – М.: Профиздат, 1986.
57. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. – М.: ФиС. 1983.
58. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. – М.: ФиС, 1987.
59. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
60. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
61. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
62. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
63. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
64. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Шибаев А.В. В горах. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

67. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
68. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. – М.: ЦРИБ «Турист». 1990.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист». 1992.
70. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М.: ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.
73. Энциклопедия туриста. – М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – М.: Коловрат, 1994.
5. Голицын С. Хочу быть топографом. – М.: издат. детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание. 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. – М.: Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: МГЦТК «Дорога», 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – Словарь юного туриста-краеведа. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
11. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
12. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
13. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
16. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2013.
17. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
18. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях. – М.: Педагогика, 1989.
19. Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.
20. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
21. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
22. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М.: Просвещение, 1994.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
7. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропюю испытаний. Таежные встречи.