

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУХОРШИБИРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «01» сентября 2026г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско – краеведческой направленности
«Следопыты»**

Возраст детей: 10 - 16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: стартовый, базовый

Разработчик: Гороховский Сергей
Николаевич, педагог дополнительного
образования

у. Мухоршибирь, 2026г.

№	ПАСПОРТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
	Титульный лист	
1	Образовательное учреждение	МБОУ ДО «Центр дополнительного образования»
2	СОГЛАСОВАНО:	На педагогическом совете Протокол № 1 от 10 сентября 2024 г.
3	УТВЕРЖДАЮ:	Директор МБОУ ДО ЦДО Е.А.Хохлова
4	ДОП, Название	«Следопыты» (Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.)
5	Направленность ДОП	«Туристическо-краеведческая»
6	Охват по возрасту детей:	10 – 16 лет
7	Срок реализации:	3 года
8	Автор- разработчик, ФИО, должность	Гороховский Сергей Николаевич , педагог дополнительного образования
9	Территория, год	Село Мухоршибирь, 2024г.
I. Основные характеристики программы		
I-1. Пояснительная записка		
1.1	Название ДОП	«Следопыты»
	Тип программы	модифицированная
	Направленность	«Туристическо-краеведческая»
1.2	Актуальность	В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.
1.3	Отличительные особенности ДОП	Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов. Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.
1.4	Педагогическая целесообразность:	Программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются

		инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.
1.5	Цель программы	Является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и краеведения.
1.6	Задачи: обучение, воспитание, развитие детей	<u>Образовательные задачи:</u> освоение туристских навыков в походе, слёте; освоение знаний прохождения технических этапов; изучение различных способов переправ; изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований; обеспечение выживания в экстремальных условиях. <u>Развивающие задачи:</u> обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы; развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта; приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.); обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением; развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки. <u>Воспитательные:</u> формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитание стремления к саморазвитию; воспитание в потребности в здоровом образе жизни; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
1.7	Возраст обучающихся, согласно дифференциации	10-16 лет (школьники среднего и старшего возраста)
1.9	Формы занятий	Количество обучающихся в группе 15 – 30 детей.
I-2. Объем программы		
2.1	Объём программы (кол-во час. на весь период обучения)	216 часов
2.2	Срок реализации	Программа разработана на 3 года, 108 недель

	ДОП(кол. недель, мес., лет)	
2.3	Режим занятий (ск.раз в нед., всего по годам обучения)	Занятия 2 раза в неделю по 3 академических часа (1 академический час =45 минут астрономического часа)
I-3. Планируемые результаты		
3.1	Планируемые результаты (ЗУН):	Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами. <u>Планируемые результаты:</u> овладение детьми основ туристической подготовки; овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой; участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников; воспитание характера; формирование навыков самодисциплины, самовоспитания; в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки; участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.
3.2	Способы и формы проверки результатов (система оценочных средств, мониторинг эффективности ДОП)	Наблюдение, анкетирование и тестирование. Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.
II. Содержание программы		
2.1.Учебно – тематический план		
	Перечень разделов, тем, всего час, практические теоретические занятия, форма контроля по годам обучения	(см. УТП на 36 недель)
2.2. Содержание тем по годам		
2.2.1	Основные понятия курса	Порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода; - способы преодоления различных естественных препятствий; - способы организации и проведения поисково-спасательных работ; - основные исторические и географические сведения о родном крае; - различные способы ориентирования на местности уметь.
2.2.2	Краткое описание теоретических и практических аспектов по разделам УТП	Введение Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования

		сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт. Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разнотипности интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня. Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.
2.2.3	Формы контроля по разделам и уровням: стартовый, базовый, продвинутый	Учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.
2.3. Календарно-учебный график		
2.3.1	Составляется в форме таблицы: дата, часы проведения, форма занятий, количество часов, тема, место проведения, форма контроля по каждому году обучения (<i>приложение</i>)	
III. Организационно-педагогические условия и формы аттестации		
3.1.	Методическое обеспечение ДОП (методики, технологии)	Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.
3.2	Метод.виды продукции	В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: <i>словесные</i> (рассказ, объяснение, беседа, диспут); <i>наглядные</i> (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); <i>практические</i> (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).
3.3.	Условия реализации	Программа включает комплексные занятия, теоретические и

	ДОП (ресурсы для проведения занятий)	практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.
3.4.	Используемая литература	<u>Для педагога</u> Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985 Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990 Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984 Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000 Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982 Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965 Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987 «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985 <u>для обучающихся</u> Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991 Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995 «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989
3.5.	Интернет ресурсы для учащихся и родителей	1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981 2. Беленький В.П. Возьмемся за руки друзья. М. Молодая гвардия, 1990 3. Виноградов Н.Б. и др. Очерки истории Челябинской области - Ч.ЮУр. кн. изд., 1991 4. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989 5. Морозов В.В. Миасс-город в золотой долине. Челябинск, Южноуральское книжное издательство, 1983 6. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994 7. Предания и легенды Урала. Свердловск, Среднеуральское изд., 1991 8. Тургояк. Чел. Рифей, 1993 9. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Следопыт», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по

чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками Мухоршибирского района и Республики Бурятия.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

1. Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Следопыты» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми основами:**

1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.10.2022 № 269;

3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.;

4) Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.

- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- 7) Устав учреждения МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».
- 8) Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».

1.1 Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

1.2. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Следопыт» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

1.3 Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются

инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

1.4. Цель и задачи программы.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

1.5 . Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов (таблица №1). Приём начинающего кружка начнётся в сентябре учебного года, а занятия начинаются не позднее 15-го сентября. Комплектация кружка из школьников 10 - 16 лет Состав кружка не менее 15 человек.

1.6 Формы занятий

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и

самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) и **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Таблица №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Дети в возрасте от 10 – 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению,

оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

1.7 Объём программы .

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 3 часа, Общее количество часов в год -216. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 15 человек. Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2 -3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

1.8 Срок реализации программы: 3 года, 108 недель (срок реализации 2020-2023 учебный год)

2.0.Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

Планируемые результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

Примерный перечень знаний, умений и навыков.

Первый год обучения, Стартовый уровень

Дети должны знать и уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего

- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

***Второй год обучения, Базовый уровень
Дети должны знать и уметь:***

- состав медицинской аптечки, правила ее хранения и транспортировки
- правила сбора и использования лекарственных растений
- правила оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим
- правила наложения жгута
- правила наложения повязок
- изготовление носилок из шестов
- выполнять транспортировку пострадавшего
- выполнение основных упражнений, развивающих двигательные качества человека: быстроту, силу, ловкость, выносливость
- ведение дневника самоконтроля
- подготовка снаряжения для соревнований и походов
- использование страховочного снаряжения
- усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения
- установка палатки в различных условиях
- заготовка дров
- приготовление пищи и организация питания в населенных пунктах
- стирка и сушка одежды в походе
- строительство простейших походных сооружений
- составление меню
- расчет количества продуктов на поход
- организация простейших переправ
- выполнение основных приемов страховки и само страховки
- упаковка продуктов, обеспечение герметичности упаковки
- планирование маршрута по топографической карте

***Третий год обучения. Базовый уровень.
Дети должны знать и уметь:***

- организация бивака в полевых условиях
- приготовление пищи на костре
- ремонт снаряжения
- техника безопасности при заготовке дров и разведении костра
- оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего при различных травмах
- ведение метеонаблюдений, прогнозирование погоды
- организация страховки и само страховки в походах и на тренировках
- навыки ориентирования на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов
- разработка маршрута и составление плана путешествия
- ведение походного дневника
- исполнение различных обязанностей в походах различной сложности
- правила соревнований по туризму
- состав ремнабора
- значение специального снаряжения
- грамотное распределение физической нагрузки на тренировках
- знать до 20 туристских узлов
- уметь вязать обвязку, беседку, блокировать систему

2.1. Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля**.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри объединения по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой конференции.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений обучающихся являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из обучающихся. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты на соревнованиях.

Таблица №2

Диагностическая карта обученности обучающихся	
Топография: Топознаки – 8 заданий Расстояние по карте – 2 задания	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: Установка палатки Разведение костра Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: Подъем спортивным способом Спуск спортивным способом Навесная переправа Параллельные перила Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований

Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

2. Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
I.	Личное и групповое туристское снаряжение	20	20	20
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	20	20	20
III.	Подготовка к походу, путешествию	20	20	20
IV.	Питание в туристском походе	15	15	15
V.	Топография и ориентирование	19	19	19
VI.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	20	20	20
VII.	Краеведение	20	20	20
VIII.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20	
IX.	Техника и тактика пешего туризма	32	32	32
X.	Походы выходного дня	30	30	30
	Итого:	216	216	216

2.2. Содержание программы.

Содержание программы 1-й год обучения.

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, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. 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 рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

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

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Краеведение.

Географическое положение и туристские возможности : река, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство Мухоморского района. Исторические и культурные памятники, школьный музей Барской школы, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. 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. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Техника и тактика пешего туризма.

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды.

Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

2.3. Содержание программы 2 года обучения.

Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влаго непроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, верёвки вспомогательные и основные.

Организация туристского быта.

Требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: непродуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практическое занятие: выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК, смотр готовности групп, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

Практическое занятие: Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, циркулем. Измерение среднего шага. счет шагов при движении бегом, шагом.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных людьми, по растительности.

Практические занятия: упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

Краеведение.

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. 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. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы.

Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям. Траверсирование камнеопасных мест.

Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

Содержание программы 3-й год обучения.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Требование к туристскому снаряжению. Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Общие требования к горному снаряжению. Подготовка снаряжения, уход за ним, ремонт, хранение. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование.

Страховочное снаряжение.

Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Особенности в организации туристского быта, привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. требования к месту бивуака - жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Ночлег в лесу с палаткой и печкой. Меры безопасности при заготовке дров и наборе воды из открытых водоемов. Сушка одежды и обуви у костра в зимних условиях. Устройство пещер в снегу и сооружение снежных укрытий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивуака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: мостков для подхода к воде, навесов и т.п.

Практические занятия. Организация бивуака на днёвке, строительство простейших сооружений. Организация зимнего ночлега в палатке. Строительство иглу..

Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

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

Питание в туристском походе.

Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. "Карманное питание". Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расходов. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (столовые, применение кипятильников, электронагревательных приборов и др.) Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов.

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

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт, основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ. Растительность, грунты. Крутизна склонов.

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

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Выбор тактики ориентирования при ограничивающих ориентирах. Определение своего места нахождения при наличии сложной ситуации. Ориентирование в условиях плохой видимости. Способы определения пройденного расстояния.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через промежуточные ориентиры. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Личная гигиена туриста: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма.

Страховка. Веревки, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Техника безопасности: факторы, влияющие на безопасность группы. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения.

Практические занятия. Комплектация аптечки, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины, транспортировка пострадавшего, освоение приемов массажа, закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Краеведение.

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая физическая подготовка.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Причины аварийности в пеших походах, их профилактика.

Техника движения через водные преграды. Наведение и снятие веревок через водные преграды (навесная переправа, горизонтальные перила), опасности, возникающие при организации переправ.

Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Техника и тактика движения по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения по различной местности.

Календарный тематическое планирование первый год обучения

№ п/ п	Меся ц	Числ о	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контрол я
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	09		15:00- 18:00	Теория	3	Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	-
2	09		14:30- 17:30	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Опрос
3	09		15:00- 18:00	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Опрос
4	09		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Опрос
5	09		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Опрос
6	09		14:30- 17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Стадион	Зачет
7	09		15:00- 18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего	Стадион	Зачет

						туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках		
8	09		14:30- 17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Стадион	Зачет
9	09		15:00- 18:00	Теория	3	Соревнование по техника и тактика пешего туризма	Учебный класс	Опрос, тест
10	10		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Походы и экскурсии выходного дня Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Зачет
11	10		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	Учебный класс	Зачет
12	10		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Личное и групповое туристическое снаряжение	Учебный класс	Зачет
13	10		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
14	10		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
15	10		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Соревнование по техника и тактика пешего туризма	Учебный класс	Зачет

						«Золотая осень»		
16	10		14:30-17:30	П/Помещ	3	Походы и экскурсии выходного дня Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Зачет
17	10		15:00-18:00	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	
18	11		14:30-17:30	Теория	3	Топография и ориентирование Общая физическая подготовка	Учебный класс	
19	11		15:00-18:00	П/Помещ	3	Топография и ориентирование Общая и специальная физическая подготовка	Спортзал	Зачет
20	11		14:30-17:30	П/Местн	3	Соревнование по топографии и ориентированию Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Стадион	Зачет
21	11		15:00-18:00	П/Местн	3	Организация туристического быта, привалы и ночлеги Подготовка к походу и путешествию	Стадион	Зачет
22	11		14:30-17:30	П/Местн	3	Походы выходного дня	Стадион	Зачет
23	11		15:00-18:00	П/Местн	3	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	Стадион	Зачет
24	11		14:30-17:30	П/Местн	3	Походы выходного дня	Стадион.	Зачет
25	12		15:00-	П/Местн	3	Краеведение	Стадион	Зачет

			18:00			Питание в туристическом походе		
26	12		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Стадион	Зачет
27	12		15:00-18:00	П/Местн	3	Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Стадион	Зачет
28	12		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Стадион	Зачет
29	12		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Стадион	Зачет
30	12		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Краеведение	Стадион	Зачет
31	12		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Стадион	Зачет
32	12		14:30-17:30	П/Местн	3	Общая физическая подготовка Краеведение	Стадион	Зачет
33	12		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Топография и ориентирование	Стадион	Зачет
34	01		14:30-17:30	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма	Учебный класс	Опрос, тест

						Общая и специальная физическая подготовка		
35	01		15:00-18:00	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Опрос, тест
36	01		14:30-17:30	Экскурсия	3	Техника и тактика пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
37	01		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
38	01		14:30-17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
39	01		15:00-18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Краеведение	Учебный класс	Зачет
40	02		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
41	02		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
42	02		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
43	02		15:00-18:00	Теория	3	Техника и тактика пешего	Учебный класс	Зачет

						туризма Общая и специальная физическая подготовка		
44	02		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
45	02		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Личное и групповое туристическое снаряжение Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
46	02		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Соревнование по технике и тактике пешеходного туризм	Учебный класс	Зачет
47	02		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма	Учебный класс	Зачет
48	03		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
49	03		15:00- 18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
50	03		14:30- 17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
51	03		15:00- 18:00	Теория	3	Техника и тактика пешего туризма Топография и ориентирование	Учебный класс	Зачет
52	03		14:30- 17:30	Теория	3	Личное и групповое туристическое снаряжение Обеспечение	Учебный класс	Зачет

						безопасности в туристическом походе и на тренировках		
53	03		15:00-18:00	П/Помещ	3	Соревнование по технике и тактике пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках	Учебный класс	Зачет
54	04		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
55	04		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
56	04		14:30-17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
57	04		15:00-18:00	П/Местн	3	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	Учебный класс	Зачет
58	04		14:30-17:30	П/Местн	3	Походы выходного дня	Учебный класс	Зачет
59	04		15:00-18:00	П/Местн	3	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	Учебный класс	Зачет
60	04		14:30-17:30	П/Местн	3	Походы выходного дня	Учебный класс	Зачет
61	04		15:00-18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туризма	Учебный класс	Зачет

						Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках		
62	04		14:30-17:30	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
63	05		15:00-18:00	П/Помещ	3	Техника и тактика пешего туризма Общая и специальная физическая подготовка	Учебный класс	Зачет
64	05		14:30-17:30	П/Местн	3	Подготовка к походу и путешествию Организация туристического быта, привалы и ночлеги	Учебный класс	Зачет
65	05		15:00-18:00	П/Местн	3	Походы выходного дня	Учебный класс	Зачет
66	05		14:30-17:30	П/Местн	3	Организация туристического быта, привалы и ночлеги Подготовка к походу и путешествию	Учебный класс	Зачет
67	05		15:00-18:00	Теория	3	Походы выходного дня	Учебный класс	Зачет
68	05		14:30-17:30	П/Помещ	3	Организация туристического быта, привалы и ночлеги Питание в туристическом походе	Стадион	Зачет
69	05		15:00-18:00	П/Помещ	3	Личное и групповое туристическое снаряжение Питание в туристическом походе	Стадион	Зачет
70	06		14:30-17:30	П/Помещ	3	Соревнование по технике и тактике	Стадион	Зачет

						пешего туризма Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировках		
71	06		15:00-18:00	П/Помещ	3	Топография и ориентирование Питание в туристическом походе	Стадион	Зачет
72	06		14:30-17:30	П/Помещ	3	Топография и ориентирование Питание в туристическом походе	Стадион	Зачет
					216ч			

Ожидаемый результат
ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ
УЧАЩИМИСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Пользоваться личным и групповым снаряжением;
2. Организовывать бивак (установить палатку, развести костёр, и т.д.);
3. Преодолевать естественные препятствия в природе;
4. Работать с самостраховкой;
5. Вязать узлы, используемые в туристском многоборье;
6. Читать карту, работать с компасом;
7. Ориентироваться на местности по местным признакам;
8. Оказывать первую помощь при различных травмах.

Календарный учебный второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	09		15:00-18:00	Теория	3	1. Основы туристской подготовки Спортивный туризм, история развития	Учебный класс	
2	09		14:30-17:30	Теория	3	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	Учебный класс	Опрос
3	09		15:00-18:00	Теория	3	Воспитательная роль туристского многоборья	Учебный класс	Топ. диктант
4	09		14:30-17:30	Теория	3	Карты для туризма и	Учебный класс	Опрос

						спорта. Масштабы карт		
5	09		15:00-18:00	П/Местн	3	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	Учебный класс	Пр/раб
6	09		14:30-17:30	П/Местн	3	2. Топография и ориентирование на местности Условные знаки топографических и спортивных карт	Учебный класс	Пр/раб
7	09		15:00-18:00	П/Помещ	3	Условные знаки топографических и спортивных карт	Учебный класс	Пр/раб
8	09		14:30-17:30	П/Местн	3	Изображение рельефа на картах	Учебный класс	Пр/раб
9	10		15:00-18:00	П/Местн	3	Работа с компасом. Азимут, Магнитное склонение	Учебный класс	Пр/раб
10	10		14:30-17:30	П/Местн	3	Работа с компасом. Азимут, Магнитное склонение	Учебный класс	Пр/раб
11	10		15:00-18:00	П/Помещ	3	Измерение расстояний и азимутов на местности	Учебный класс	Опрос
12	10		14:30-17:30	Теория	3	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	Учебный класс	Опрос
13	10		15:00-18:00	Теория	3	Виды ориентирования на местности	Учебный класс	Опрос
14	10		14:30-17:30	Теория	3	Техника ориентирования на местности	Учебный класс	Опрос
15	10		15:00-18:00	П/Помещ	3	Техника ориентирования на местности	Учебный класс	Зачет
16	10		14:30-17:30	П/Помещ	3	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	Учебный класс	Опрос

17	11		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	Учебный класс	Зачет
18	11		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Топографическая съемка местности	Учебный класс	Опрос
19	11		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Топографическая съемка местности	Учебный класс	Мини-соревнования
20	11		14:30-17:30	П/ Помещ	3	3. Обеспечение безопасности в туристическом походе на тренировках	Учебный класс	Опрос
21	11		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Должностное самоуправление в спортивном туризме	Учебный класс	Опрос
22	11		14:30-17:30	П/Местн	3	Биваки, Организация бивачных работ	Стадион	Опрос
23	11		15:00-18:00	П/Местн	3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	Стадион	Зачет
24	11		14:30-17:30	Теория	3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	Учебный класс	Мини-соревнования
25	12		15:00-18:00	Теория	3	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому	Учебный класс	Опрос
26	12		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Питание в спортивных походах	Учебный класс	Опрос
27	12		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Режим дня туриста, спортсмена	Учебный класс	Опрос
28	12		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Общественно полезная работа в походе	Учебный класс	
29	12		15:00-18:00	П/ Помещ	3	4. Краеведение	Учебный класс	Опрос
30	12		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Учебный класс	Опрос

31	12		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Туристские возможности родного края	Учебный класс	Опрос
32	12		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	Учебный класс	Пр/раб
33	01/		15:00-18:00	П/Местн	3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	Стадион	Пр/раб
34	01		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Краеведческие наблюдения в походе	Учебный класс	Опрос
35	01		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Краеведческие наблюдения в походе	Учебный класс	Опрос
36	01		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Охрана окружающей среды туристами	Учебный класс	Опрос
37	01		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Охрана окружающей среды туристами	Учебный класс	Опрос
38	01		14:30-17:30	Теория	3	Краеведение на туристских соревнованиях	Учебный класс	Опрос
39	01		15:00-18:00	Теория	3	5. Основы медико-санитарной подготовки	Учебный класс	Опрос
40	01		14:30-17:30	Теория	3	Личная гигиена туристов	Учебный класс	Опрос
41	02		15:00-18:00	Теория	3	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем		Опрос
42	02		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Медицинская аптечка для спортивных походов	Спортзал	Опрос
43	02		15:00-18:00	П/ Помещ	3	Медицинская аптечка для спортивных походов	Спортзал	Опрос
44	02		14:30-17:30	П/ Помещ	3	Основы анатомического строения человека	Спортзал	Опрос
45	02		15:00-	П/	3	Основы анатомического	Спортзал	Зачет

			18:00	Помещ		строения человека		
46	02		14:30- 17:30	П/ Помещ	3	6. Обеспечение безопасности в туристическом походе	Спортзал	Зачет
47	02		15:00- 18:00	П/ Помещ	3	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	Спортзал	Опрос
48	02		14:30- 17:30	П/ Помещ	3	Правила безопасности при занятиях спортом	Спортзал	Опрос
49	03		15:00- 18:00	П/Местн	3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	Стадион	Зачет
50	03		14:30- 17:30	П/Местн	3	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	Стадион	Зачет
51	03		15:00- 18:00	П/Местн	3	7. Туристское многоборье (пеший туризм)	Стадион	Опрос
52	03		14:30- 17:30	П/Местн	3	Виды туристского многоборья	Стадион	Опрос
53	03		15:00- 18:00	П/Местн	3	Турист- спортсмен и команда тури- стского многоборья	Стадион.	Опрос
54	03		14:30- 17:30	П/Местн	3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	Стадион	Опрос
55	03		15:00- 18:00	П/Местн	3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	Стадион	Опрос
56	03		14:30- 17:30	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туристского многоборья	Стадион	Зачет
57	03		15:00- 18:00	П/Местн	3	Техника и тактика пешего туристского многоборья	Стадион	Зач
58	04		14:30-	П/Местн	3	Организация	Стадион	Зачет

			17:30			страховки и самостраховки		
59	04		15:00- 18:00	П/Местн	3	8. Подготовка к походу (пеший туризм)	Стадион	Опрос
60	04		14:30- 17:30	П/Местн	3	Подготовка к спортивному походу	Стадион	Опрос
61	04		15:00- 18:00	П/Местн	3	Подготовка к спортивному походу	Стадион	Опрос
62	04		14:30- 17:30	П/Местн	3	Привалы и ночлеги	Стадион	Опрос
63	04		15:00- 18:00	Теория	3	Привалы и ночлеги	Учебный класс	Опрос
64	04		14:30- 17:30	Теория	3	Техника и тактика в некатегорийных походах	Учебный класс	Опрос
65	04		15:00- 18:00	П/Местн	3	Режим походного дня	Учебный класс	Зачет
66	05		14:30- 17:30	П/Местн	3	Подведение итогов похода	Стадион	Опрос, тест
67	05		15:00- 18:00	П/Местн	3	9. Общая физическая подготовка	Стадион	Опрос
68	05		14:30- 17:30	П/Местн	3	Общая физическая подготовка	Стадион	Опрос
69	05		15:00- 18:00	Теория	3	Специальная физическая подготовка	Учебный класс	Опрос, тест
70	05		14:30- 17:30	Теория	3	Прием контрольных нормативов	Учебный класс	Опрос, тест
71	05		15:00- 18:00	Теория	3	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Учебный класс	Опрос, тест
72	05		14:30- 17:30	Теория	3	Зачетная экспедиция (поход)	Учебный класс	Зачёт
					216ч			

**ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ
УЧАЩИМИСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. Более глубокие знания по истории края.
2. Умение самостоятельно вести поисковую работу.
3. Умение самостоятельно произвести прокладку маршрута похода по карте.
4. Умение свободно вязать 15 – 18 узлов.
5. Умение оказывать первую медицинскую помощь.
6. Умение обращаться с компасом.
7. Совершить однодневный пеший поход.

8. Участие в слёте юных туристов.
9. Освоить технику преодоления природных препятствий с помощью специального туристического снаряжения со страховкой и самостраховкой
10. Закрепить и расширить знания в области картографии и топографии
11. Освоить первоначальные навыки действий в нестандартных ситуациях, включая приемы оказания первой помощи.

Календарный учебный график третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	09	06.09	15:00-18:00	Теория	3	1. Основы туристской подготовки	Учебный класс	Опрос
2	09	08.09	14:30-17:30	Теория	3	<i>Спортивный туризм, история развития</i>	Учебный класс	Опрос
3	09	13.09	15:00-18:00	П/Местн	3	«Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес).	Стадион	Опрос
4	09	15.09	14:30-17:30	Теория	3	<i>Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)</i>	Учебный класс	Опрос
5	09	20.09	15:00-18:00	Теория	3	Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций	Учебный класс	Опрос
6	09	22.09	14:30-17:30	П/Помещ	3	2. Туристская топография и ориентирование на местности	Учебный класс	Опрос
7	09	27.09	15:00-18:00	П/Помещ	3	<i>Карты для туризма и спорта. Масштабы карт</i>	Учебный класс	Пр. работа
8	09	29.09	14:30-17:30	П/Помещ	3	План и карта. Топографическая карта.	Учебный класс	Пр. работа
9	10	4.10	15:00-18:00	П/Помещ	3	Определение географических координат,	Учебный класс	Практ. задания

						поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта.		
10	10	6.10	14:30-17:30	П/ Помещ	3	<i>Условные знаки топографических и спортивных карт</i>	Спортзал	Практ. задания
11	10	11.10	15:00-18:00	П/ Местн	3	Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков.	Спортзал	Практ. задания
12	10	13.10	14:30-17:30	П/ Местн	3	Рисовка топографических знаков. Поиск объектов на местности (в лесу, парке)	Стадион	Практ. задания
13	10	18.10	15:00-18:00	П/ Местн	3	<i>Изображение рельефа на картах</i>	Стадион	Практ. задания
14	10	20.10	14:30-17:30	Теория	3	Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др.	Учебный класс	Опрос
15	10	25.10	15:00-18:00	Теория	3	Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Определение крутизны и высоты склона.	Учебный класс	Опрос, тест
16	10	27.10	14:30-17:30	Теория	3	<i>Работа с компасом. Азимут, Магнитное склонение</i>	Учебный класс	Опрос
17	11	1.11	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Устройство компаса. Типы компасов.	Учебный класс	Практ. задания
18	11	3.11	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Ориентирование карты по компасу. Работа с компасом в школьном дворе.	Учебный класс	Зачет
19	11	8.11	15:00-18:00	П/ Помещ	3	<i>Измерение расстояний и азимутов на</i>	Учебный класс	Пр. задания

						<i>местности</i>		
20	11	10.11	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт.	Учебный класс	Опрос
21	11	15.11	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Измерение азимутов на местности. Движение по азимуту в лесу, прохождение азимутальных отрезков.	Учебный класс	Опрос
22	11	17.11	14:30-17:30	П/ Помещ	3	<i>Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности</i>	Учебный класс	Опрос
23	11	22.11	15:00-18:00	П/ Местн	3	Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности.	Стадион	Пр. задания
24	11	24.11	14:30-17:30	П/ Местн	3	<i>Виды ориентирования на местности</i>	Стадион	Зачет
25	12	29.11	15:00-18:00	П/ Местн		Виды туристского ориентирования и их отличия.	Спортзал	Опрос
26	12	1.12	14:30-17:30	Теория	3	Овладение навыком скоростной отметки на КП.	Учебный класс	Опрос
27	12	6.12	15:00-18:00	Теория	3	<i>Техника ориентирования на местности</i>	Учебный класс	Опрос
28	12	8.12	14:30-17:30	П/ Местн	3	Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк.	Стадион	Опрос
29	12	13.12	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек	Учебный класс	Опрос

						стояния (местонахождение на карте и местности).		
30	12	15.12	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	Учебный класс	Опрос
31	12	20.12	15:00-18:00	П/ Местн	3	Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки».	Стадион	Опрос
32	12	22.12	14:30-17:30	Теория	3	Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).	Учебный класс	Опрос
33	01/23	27.12	15:00-18:00	Теория	3	Топографическа я съемка местности	Учебный класс	Опрос
34	01	29.12	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Способы составления плана местности.	Учебный класс	Практ. задания
35	01	10.01	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Измерения на местности и их масштабировани е для составления схемы, плана местности или туристского маршрута.	Учебный класс	Зачет
36	01	12.01	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная.	Учебный класс	Практ. задания
37	01	17.01	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Топограф в туристской группе.	Учебный класс	Зачет
38	01	19.01	14:30-17:30	Теория	3	3. Организация туристского быта в полевых условиях Должностное	Учебный класс	Опрос

						<i>самоуправление в спортивном туризме</i>		
39	01	24.01	15:00-18:00	Теория	3	Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов.	Учебный класс	Опрос, тест
40	01	26.01	14:30-17:30	Теория	3	Должностно-ролевые игры.	Учебный класс	Опрос, тест
41	02	31.01	15:00-18:00	Теория	3	<i>Биваки, Организация бивачных работ</i>	Учебный класс	Опрос
42	02	2.02	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему.		Опрос
43	02	7.02	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Установка и снятие палаток.		Зачет
44	02	9.02	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Обустройство костровища и костра.		Опрос
45	02	14.02	15:00-18:00	П/ Помещ	3	<i>Личное групповое снаряжение</i> Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения. Требования к снаряжению	Спортзал	Опрос
46	02	16.02	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе.	Спортзал	Опрос

47	02	21.02	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков.	Спортзал	Зачет
48	02	28.02	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским	Спортзал	Зачет
49	02	1.03	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения	Учебный класс	Зачет
50	03	6.03	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Значение рационально организованного питания в спортивном походе.	Учебный класс	Зачет
51	03	13.03	15:00-18:00	П/ Помещ	3	Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд.	Учебный класс	Зачет
52	03	15.03	14:30-17:30	П/ Помещ	3	Режим дня туриста, спортсмена Значение соблюдения режима дня в туристском походе.	Учебный класс	Зачет
53	03	20.03	15:00-18:00	П/ Местн	3	Общественно полезная работа в походе Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях	Учебный класс	Зачет
54	03	22.03	14:30-17:30	П/	3	4. Основы	Учебный	Зачет

				Местн		медико-санитарной подготовки <i>Личная гигиена туристов</i>	класс	
55	03	27.03	15:00-18:00	П/ Местн	3	Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом.	Учебный класс	Зачет
56	03	29.03	14:30-17:30	П/ Местн	3	Комплекс упражнений утренней гимнастики	Учебный класс	Зачет
57	03	3.04	15:00-18:00	П/ Местн	3	<i>Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем</i>	Учебный класс	Зачет
58	04	5.04	14:30-17:30	П/ Местн	3	Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания	Учебный класс	Зачет
59	04	10.04	15:00-18:00	П/ Местн	3	Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.	Учебный класс	Зачет
60	04	12.04	14:30-17:30	П/ Местн	3	<i>Медицинская аптечка для спортивных походов</i>	Учебный класс	Зачет
61	04	17.04	15:00-18:00	П/ Местн	3	Медицинская аптечка туристской группы и	Учебный класс	Зачет
62	04	19.04	14:30-17:30	П/ Местн	3	<i>Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях</i>	Учебный класс	Зачет
63	04	24.04	15:00-18:00	П/ Местн	3	Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме	Учебный класс	Зачет

64	04	26.04	14:30-17:30	П/ Местн	3	. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями	Учебный класс	Зачет
65	04	08.05	15:00-18:00	П/ Местн	3	Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.	Учебный класс	Зачет
66	05	10.05	14:30-17:30	П/ Местн	3	<i>Правила безопасности при занятиях спортом</i>	Учебный класс	Зачет
67	05	15.05	15:00-18:00	П/ Местн	3	Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.	Стадион	Зачет
68	05	17.05	14:30-17:30	Теория	3	Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах.	Учебный класс	Опрос
69	05	22.05	15:00-18:00	П/ Местн	3	<i>Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)</i>	Спортзал	Опрос
70	05	24.05	14:30-17:30	Теория	3	Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения.	Учебный класс	Опрос, тест
71	05	29.05	15:00-18:00	Теория	3	<i>Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте</i>	Учебный класс	Опрос, тест
72	05	31.05	14:30-17:30	Теория	3	Игра-тренинг	Учебный	Опрос, тест

						«Правила хорошего -тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).	класс	
					216ч			

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Знать личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению туриста. Уметь подготовить личное снаряжение к походу с учетом сезона, условий похода.
2. Уметь организовать бивак, установить палатку в различных условиях.
3. Знать и уметь хранить кухонные и костровые принадлежности, оборудовать место для приема пищи, мытья и хранения посуды.
4. Знать правила хранения медикаментов, состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Знать лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Правила сбора, обработки, хранения лекарственных растений.
5. Использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). На высоком уровне владеть навыками работы со специальным туристическим снаряжением, освоить первоначальные навыки поисково-спасательных действий.
5. Уметь: определять масштаб карты; определять номенклатуру соседних листов карты; Определять географические и прямоугольные координаты точек на топографической карте. Знать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, изображение рельефа на топографических.
6. Знать устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.
7. Знать способы и уметь измерять расстояния на карте и на местности. Измерять кривые линии на карте с помощью обычной нитки, определять расстояние до недоступного предмета, ширину реки, оврага. Уметь прокладывать оптимальный маршрут по картам различной сложности.
8. Ориентироваться по местным предметам. Определять стороны горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.
9. Знать территорию и границы родного края, рельеф, гидрографию, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения, историю края, памятные события, происходившие на его территории, знаменитых земляков, их роль в истории края.
10. Знать правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.
11. Уметь вязать узлы предусмотренные программой.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1.1. Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

1.2 Условия и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по

формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Материальное обеспечение программы

Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма. Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Список литературы.

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989
Интернет ресурсы для учащихся и родителей
1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981 2. Беленький В.П. Возьмемся за руки друзья. М. Молодая гвардия, 1990 3. Виноградов Н.Б. и др. Очерки истории Челябинской области - Ч.ЮУр. кн. изд., 1991 4. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989 5. Морозов В.В. Миасс-город в золотой долине. Челябинск, Южноуральское книжное издательство, 1983 6. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994 7. Предания и легенды Урала. Свердловск, Среднеуральское изд., 1991 8. Тургояк. Чел. Рифей, 1993 9. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371024

Владелец Хохлова Елена Александровна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027