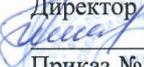


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Зеленовская средняя школа»
Фроловского муниципального района
Волгоградской области

Рассмотрено
Председатель НМС
 / О.С. Яндринская /
Протокол № 5
от « 05 » июня 20 20 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Зеленовская СШ»
 /Н.Г. Григорац./
Приказ № 200
от « 05 » июня 20 20 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:
Давыдов Антон Николаевич, учитель
географии

п. Пригородный
2020 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность (профиль) программы «Юный турист» - туристско-краеведческая. Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне. Программа ориентирована на изучение культуры своего народа, прошлого и настоящего своей “малой родины”, воспитание гражданственности и патриотизма учащихся.

Актуальность программы

Воспитание достойного гражданина страны – одно из главных условий национального возрождения. Функционально грамотный гражданин – это человек, любящий Родину, умеющий реагировать на изменения в обществе, защищать своё человеческое право. Важно воспитать деятельного гражданина своей Родины, а не стороннего наблюдателя.

Изменения последних лет в социально-экономической жизни страны и в общественном сознании вынуждают общество опираться на то, что устоялось, не искажено временем имеет ценность не для одного, двух, трёх, а для десятков поколений людей, то есть искать опору в краеведческих знаниях, в лучших традициях прошлого, в своей природе.

Туризм и краеведение – это исследование родного края, изучение его природы, его истории с древнейших времен до наших дней. Только зная историю родного края, соотнося её с судьбами близких людей, можно научиться по-настоящему любить Родину, стать гражданином своего Отечества, готовым принять на себя ответственность за судьбу России. Юные туристы-краеведы сохраняют и приумножают лучшие традиции культурного наследия малой родины. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования.

Этому и способствует дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист».

Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Занятия помогают познавать и понимать природу, позволяют участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических и краеведческих акциях, поисковой работе. Программа способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа соответствует целям и задачам, сформулированным в концепции духовно-нравственного воспитания. Основной целью программы является формирование гражданских позиций у учащихся.

Педагогическая целесообразность

Программа «Юный турист» - это интегрированный курс, включающий содержание ряда дисциплин (географии, истории, краеведения, экологии, физического воспитания, основ безопасной жизнедеятельности), а также специальных курсов и предметов (топографии, топонимики и др.). Программа знакомит обучающихся с разнообразием направлений и форм туризма, одновременно с этим развивая исследовательские качества учеников, а также

способствует формированию исследовательского и творческого интереса к истории Великой Отечественной войны.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, воспитания чувства любви к Родине, к родному краю, приобретению навыков самостоятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как патриотизм, честность, мужество, взаимовыручка и упорство. Сама обстановка туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Туризм приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков и вместе с ними адаптируются в этом мире.

Освоение материала, который содержит программа, строится по принципу комбинирования различных видов деятельности: беседа, игра, викторина, наблюдение и так далее.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции туристского и краеведческого компонентов образования. Системообразующим началом является краеведческий подход и практическая направленность содержания программы. Программа опирается на местный краеведческий и исторический материал, отражающий историю, проблемы, связанные с непосредственным окружением обучающихся, жизнью Волгоградского региона, Фроловского района и п. Пригородный.

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности обучающихся.

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

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Программа предусматривает использование межпредметных связей с историей, литературой, географией. Возможно осуществление обратной связи, когда экспонаты и документальный материал, собранные кружковцами, будут использоваться на уроках и во внеклассной работе.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» разработана и ориентирована на обучающихся в возрасте 12-17 лет.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья, имеющие медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и

спортивным ориентированием. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

Период подросткового возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при реализации программы.

Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко.

Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Иногда подросток может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Происходят изменения в мышлении. Требуе фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков.

В этот период происходит разрыв семейных связей. Растёт желание дружить с группой сверстников. Желает быть независимым от своей семьи, поскорее стать взрослым. Чувствителен к мнению родителей и других взрослых, жаждет понимания с их стороны. Способен крайними средствами добиваться одобрения своих сверстников. Увлекает соревновательная деятельность.

Девочки дружат со своими сверстницами, но обычно интересуются более старшими мальчиками. Мальчики в этом возрасте могут не интересоваться девочками, но им всем будет нравиться иметь особых друзей собственного пола и возраста.

Подросток склонен подвергать критике систему ценностей взрослых. У него начинает формироваться своя система взглядов и ценностей. В ровесниках и взрослых прежде всего ценит честность. Знает, что хорошо и что плохо, но ему не хватает воли и способности.

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края.

При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Количество детей в группе 17-30 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1-й год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2-й год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3-й год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

Форма обучения - очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа с 10-ти минутным перерывом. Продолжительность занятия 45 минут.

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т.п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т.п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

В учебной аудитории проводятся, в основном, только теоретические занятия, практические - только в непогоду. Практические занятия проводятся в спортивном зале, в школьном дендрарии, на местности. Кроме того, в форме однодневного похода (выездного занятия) в сентябре (8 часов) и похода от 3 дней (выездного мероприятия) 1 степени сложности в летние каникулы. При работе объединения допускается суммирование нагрузки учебных часов в течение учебного периода.

Особенности организации образовательного процесса

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные и разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы 2 и 3 годов обучения на основании результатов сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Рекомендуемый состав группы – 17-30 человек. Состав группы в походе – не менее 15 обучающихся и 3-х руководителей.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Практические занятия преобладают над теоретическими, проводятся на основе интеграции форм обучения.

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, туристско-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;

- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию, лыжному и пешеходному туризму;
- участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях (соревнованиях, полевых лагерях и лагерных сборах, конкурсах, семинарах и т. д.).

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное, командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок.

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

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного похода в летние каникулы. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проектный;
- исследовательский.

Объяснительно-иллюстративный метод – объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала. При помощи него обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

Репродуктивный метод применяется в основном для приобретения и освоения учащимися навыков и умений и обогащения знаний.

Частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы учащихся.

Проектный метод используется при организации научно-исследовательской деятельности учащихся, решении конкретных задач.

Исследовательский метод используется для развития умения учащихся работать с различными источниками информации, вычленять проблемы для организации исследования, искать пути реализации этих проблем.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма, ориентирования, выживания в природной среде, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- формирование навыков судейства туристско-спортивных мероприятий;
- расширить знания по истории, географии, биологии, экологии, ОБЖ, полученные в средней школе;

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;

- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитывающие:

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

Учебный план

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	2	2	-	Практические задания
2.	Природа родного края	4	2	2	Практические задания
3.	Изучение лекарственных растений	4	2	2	Игровое лото
4.	Топографические знаки	4	2	2	Тестирование
5.	Знакомство с компасом	6	2	4	Практические задания
6.	Разучивание туристских песен	4	2	2	Кольцовка песен
7.	Снаряжение туриста	4	2	2	Практические задания
8.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6	Практические задания
9.	Страховка туриста	4	2	2	Практические задания
10.	Беседы по экологии	2	2	-	Тестирование
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	2	-	2	Практические задания
12.	Бивак. Установка палатки	4	1	3	Практические задания
13.	Приготовление пищи в походе	4	2	2	Практические задания
14.	Костры и костровые принадлежности	4	1	3	Практические задания
15.	Организация костра в походных условиях	2	1	1	Практические задания
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей	4	-	4	Тестирование
17.	Туристские узлы	2	1	1	Практические задания
18.	Организация и проведение походов	8	2	6	Зачет, прохождение контрольных дистанций

	Итого:	72	28	44	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание программы первого года обучения:

1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

2. Природа родного края

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Ростовской области. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

3. Лекарственные и ядовитые растения.

Лекарственные растения Ростовской области. Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

4. Топографические знаки

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов.

Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

5. Знакомство с компасом

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

6. Разучивание туристских песен

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц-берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

7. Снаряжение туриста

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

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

8. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

9. Страховка туриста

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)

10. Беседы по экологии. Природоохранные акции

Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

11. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему. Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например,

Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

12. Бивак. Установка палатки

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

13. Приготовление пищи в походе

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

14. Костры и костровые принадлежности

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

15. Организация костра в походных условиях

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую

помощь пострадавшим при пожаре.

16. Экскурсия в районный краеведческий музей

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

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

17. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

18. Организация и проведение походов. Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

В результате по данной программе, учащиеся будут знать и понимать

1. Положительное влияние спортивного туризма в ведении здорового образа жизни.
2. Правила безопасности на занятиях, экскурсиях, в походах.
3. Виды личного и группового снаряжения, его применения, безопасное использование.
4. Организацию жизнеобеспечения во время проведения туристских соревнований, походов.

уметь

1. Технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях.
2. Передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности.
3. Вязать десять основных узлов получить навыки подготовки к походу.
4. Знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак.
5. Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
6. Пользоваться компасом.
7. Пользоваться спортивной и топографической картой.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- начальные навыки экологической культуры;
- бережное отношение к своей семье, своему роду;
- чувства гражданственности и патриотизма;
- нравственные качества личности;

Метапредметные:

- будут развиты навыки сотрудничества;
- способность видеть и понимать красоту окружающего мира;
- сформируется устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Чем полезны и интересны туристские походы	2	2	-	Практические задания
2.	Наш родной край	4	2	2	Практические задания
3.	Как организовать туристское путешествие	4	2	2	Практические задания, тестирование
4.	Топографическая подготовка.	4	2	2	Практические задания
5.	Ориентирование по компасу и карте.	6	2	4	Практические задания, прохождение контрольных дистанций
6.	Типы костров и их назначение.	4	2	2	Практические задания
7.	Физическая подготовка.	4	2	2	Зачет
8.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6	Практические задания
9.	Страховка туриста. Туристические узлы	4	2	2	Практические задания
10.	Изучение и охрана природы	2	2	-	Игровое задание
11.	Туристское снаряжение.	2	-	2	Практические задания
12.	Туристский быт	4	1	3	Практические задания
13.	Правила санитарии и гигиены	4	2	2	Тестирование
14.	Инструкторская подготовка.	4	1	3	Практические задания
15.	Изучение и охрана памятников истории культуры	2	1	1	Игра
16.	Краеведческие наблюдения.	4	-	4	Практические задания
17.	Наблюдения за погодой в походе.	2	1	1	Практические задания
18.	Специальная подготовка к летнему путешествию	8	2	6	Зачет, прохождение контрольных

					дистанций
	Итого:	72	28	44	

Содержание программы второго года обучения

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

2. Наш родной край.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники.

- 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку.
- 2) Экскурсии в музеи боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам.
- 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

3. Организация туристского путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

- 1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия).
- 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия).
- 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

4. Топографическая подготовка.

- 1) Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им.
- 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.
- 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности.

4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов.

Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте".

2) Топографические игры, решение топографических задач.

3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.

5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

6. Типы костров и их назначение. Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста

1) Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

8. Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

9. Страховка туриста. Туристические узлы. Страховка и само страховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно

натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

10. Изучение и охрана природы. Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

11. Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

12. Туристский быт. 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

13. Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

14. Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах. Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

15. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

16. Краеведческие наблюдения. 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

17. Наблюдения за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

18. Специальная подготовка к летнему многодневному походу. Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и

фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные:

В результате обучения учащиеся

- приобретут специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- подробнее узнают о туристическом снаряжении и уходе за ним;
- будут уметь пользоваться условными знаками и работать с планом местности;
- будут знать правила безопасности на занятиях, экскурсиях, приемы организации жизнеобеспечения во время проведения туристских соревнований, походов;
- будут уметь технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях;
- получают навыки подготовки к походу;
- приобретут навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- будут уметь оказывать простейшую медицинскую помощь;
- будут уметь составлять генеалогическое древо;
- будут знать особенности природы и культуры родного края: его географическую характеристику, рельеф, климат, памятники истории и культуры, проблемы экологии и охраны природы.

Личностные:

- приобретут экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- будет развито чувство коллективизма, освоят стандарты культуры труда и общения;
- будет развиваться самообладание и сила воли;
- сформируется умение видеть красоту окружающего мира;
- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- будет скорректировано отклоняющееся поведение.

Метапредметные:

- будет развиваться творческая, познавательная и созидательная активность;
- расширятся знания об окружающем мире;
- укрепится здоровье, будет сформирована физическая культура в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История отечественного туризма	2	2	-	
2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Зачет
3	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	Тестирование
4	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	Практические задания

5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	Практические задания
6	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	Практические задания
7	Туристская группа в походе	4	2	2	Практические задания
8	Питание туристской группы	4	2	2	Игра
9	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Практические задания, прохождение контрольных дистанций
10	Условные топографические знаки	2	1	1	Тестирование
11	Ориентирование по компасу, азимут	3	1	2	Практические задания
12	Ориентирование по компасу и карте	3	1	2	Практические задания
13	Ориентирование на местности	3	1	2	Практические задания, прохождение контрольных дистанций
14	Виды соревнований по ориентированию	4	2	2	Практические задания
15	Экскурсионное ориентирование	8	2	6	Практические задания
16	Личная гигиена туриста	4	1	3	Игра
17	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	Практические задания
18	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	4	1	3	Практические задания
19	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Практические задания
20	Отчетный туристический вечер.	2	1	1	Зачет
	Итого:	72	30	42	

Содержание программы третьего года обучения

1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-

познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

2. Правила поведения юных туристов

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

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

3. Основы безопасности в природной среде

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

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

4. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в

том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

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

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

5. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

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

Практические занятия

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

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

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

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

6. Организация биваков и охрана природы

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

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

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия

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

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

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

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

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

7. Туристская группа в походе

Практические занятия

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

8. Питание туристской группы

Практические занятия

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

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

9. Топографическая и спортивная карта

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

Практические занятия. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

10. Условные топографические знаки

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

Практические занятия

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

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

11. Ориентирование по компасу, азимут.

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

Практические занятия

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

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

12. Ориентирование по компасу и карте

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

Практические занятия

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

13. Ориентирование на местности

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

Практические занятия

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

14. Виды соревнований по ориентированию

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

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

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

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

Практические занятия

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

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к

отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

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

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

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

15. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшекласника) с соблюдением правил перехода улиц.

16. Личная гигиена туриста

Практические занятия. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

17. Оказание первой помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

18. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практические занятия

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

19. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

20. Отчетный туристический вечер.

1) Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д., тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника,

2) Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы.

3) Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристический вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Примерная анкета для разбора похода:

Что понравилось и не понравилось в походе?

Было ли трудно в походе? Когда?

Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?

Какие недостатки в снаряжении ты заметил?

Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Планируемые результаты 3 года обучения:

Предметные:

Учащиеся будут знать и уметь:

- содержание личного и группового снаряжения туриста, способы укладки рюкзака, научиться самостоятельно укладывать рюкзак;
- технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно, применять различные узлы по их назначению в туристской технике;
- все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания;
- технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу);

- типы компасов, строение и принцип их работы, существующие топографические знаки, находить их на местности;
- способы ориентирования на местности, выполнять передвижение по азимуту, определять своё местоположение на карте самостоятельно, овладеют элементарными правилами выживания в природе;
- виды препятствий в туризме, возможные варианты преодоления этих препятствий, выполнять преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;
- приобретут знания о природе, истории, культуре родного края, получают навыки изучения и описания природных объектов;
- различать виды туристской деятельности, понимать значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, компасу, используя топографические карты, справочную литературу;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях;
- знать и следовать законам «Кодекса туриста».

Личностные

- сформировано положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развит интерес к изучению географии, истории и культуры родного края;
- у учащихся будет сформировано экологическое мышление, они станут беречь и защищать природу.

Метапредметные:

- учащиеся смогут адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы, следовать на занятиях инструкциям преподавателя, вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- использовать туристско-краеведческий материал в образовательном процессе.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),

уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета, постоянный рост спортивно-технического мастерства,

сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

Календарный учебный график программы

Дата начала и окончания учебных периодов:

I - четверть с 1 сентября 2020г. до 23 октября 2020г.

II - четверть с 5 ноября 2020г. до 30 декабря 2020г.

III - четверть с 11 января 2021г. до 19 марта 2021г.

IV - четверть с 29 марта 2021г. до 28 мая 2021г.

Продолжительность каникул:

с 25.10.2020г. до 05.11.2020г.

с 31.12.2020г. до 10.01.2021г.

с 23.03.2021г. до 29.03.2021г.

В каникулярное время будут проводиться мероприятия и соревнования для школьников.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- учебного кабинета, оформленного и оборудованного в соответствии с профилем проводимых занятий и санитарными нормами;
- компьютерной техники: компьютера, МФУ, проектора и экрана, фото- и видеокамер;

Туристское снаряжение:

1. Веревка основная (50 м) 4 шт.
2. Веревка основная (40 м) 6шт.
3. Веревка основная (25 м) 4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м) 2шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) 15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся 12 шт. муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
11. Альпеншток 8шт.
12. Блоки и полиспаст 4 шт.
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм) 3 шт.
14. Жумар 2шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 8шт.
16. Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
17. Накидка от дождя 15шт.
18. Компас жидкостный для ориентирования 15шт.
19. Курвиметр 2 шт.
24. Планшеты для зимнего ориентирования 15шт.
25. Призмы для ориентирования на местности 10шт.
26. Компостеры для отметки прохождения КП 10 шт.
27. Секундомер электронный 2 шт.
28. Электромегафон 1 шт.
29. Радиостанции портативные 3 шт.
30. Костровое оборудование 1 шт. 31. Каны (котлы) туристские 2 компл.
32. Спальники 15 шт.
33. Палатки туристские походные 5 шт.
34. Коврики 15шт.
35. Рюкзаки 15 шт. 36. Топор походный 2 шт.
37. Тент 2 шт.
38. Ремонтный набор 1 шт.

39. Учебные видеокассеты компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:

Рюкзак для туристских прогулок.
Спальный мешок.
Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
Обувь спортивная (типа шиповки).
Сапоги резиновые.
Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
Головной убор.
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
Спортивный тренировочный костюм.
Свитер шерстяной.
Брюки ветрозащитные.
Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
Блокнот и ручка.
Мазь от кровососущих насекомых.
Варежки (для лыжных походов).
Коврик туристский.
Перчатки рабочие.
Носки шерстяные.
Сидушка походная.

Дидактический материал (раздаточный материал)

Учебные материалы (тесты);
Карты;
Карточки с заданиями;
Учебные пособия для детей (таблицы);
Раздаточный материал (верёвки);
Аудио - видео пособия.

Информационное обеспечение

1. Видеофильмы о детских походах и путешествиях

«Путь к вершине» (2014 г.)
«Команда Герой» (2013 г.)
«Край, который снится» (2012 г.)
«А давай убежим в лето!» (2010 г.)
«Те, с кем я» (2010 г.)
«Ещё одна дорога» (2009 г.)
«Весла на воду!» (2009 г.)
«Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.)
«Путешествие в сказочные горы» (2006 г.)
«Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.)
«Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)

2. Электронные ресурсы

1. <http://mirkart.ru/> Мир карт Карты городов и регионов России
2. http://www.mojgorod.ru/volgograd_obl/index.html - Народная энциклопедия городов и регионов России. Волгоградская область.
3. https://tourism.volgograd.ru/tur_id/virtualnye/ Виртуальные экскурсии по Волгоградской области
4. <http://welcomevolgograd.com/> Туристический портал Волгоградской области

5. <http://kraevedenie.chat.ru/> - Вопросы краеведения. Сетевой альманах Ю.С. Самохина. Теоретические и методологические материалы, связанные с краеведческой информацией в образовании, культуре, науке и политике.
6. <http://www.nlr.ru/res/inv/kray/list2.htm> . Путеводитель по краеведческим ресурсам на библиотечных сайтах в Интернет.
7. <http://www.russiatourism.ru/> Официальный сайт Федерального агентства по туризму.
8. <http://www.turcentrrf.ru/> Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения

Формы аттестации

- Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по краеведению, топографии, общей туристской подготовке;
- Тестирование по общефизической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1) Входной контроль в форме собеседования проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2) Промежуточный контроль проводится в декабре.

Промежуточная диагностика помогает определить творческий рост обучающихся, их активность, уровень усвоения программного материала модуля. Промежуточный контроль позволяет по мере необходимости корректировать программу, изменить методику организации учебно-воспитательного процесса. Он проводится в форме различных конкурсов, викторин, выставок, обсуждения итогов, анализа и оценки выполненных работ в виде буклетов, исследовательских работ и т.д.

3) Итоговый контроль проводится в конце модуля, позволяет сориентировать обучающихся на дальнейшее обучение, получить сведения для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Он помогает определить изменение уровня развития детей, их творческих способностей, результаты обучения.

К итоговому контролю также относятся и результаты участия в различных конкурсных программах разного уровня, проводимых в течение года, а так же диагностика знаний, умений, навыков обучающихся.

Результаты контроля оформляются в сводную ведомость. На основе этой личной результативности можно увидеть рост и развитие каждого.

Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки.

1-й год обучения, 12-13 лет.

1. Бег 60 м. Проводиться на беговой дорожке стадиона.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. Прыжок в высоту с места. Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

7. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
8. Вис на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.
9. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в стороны финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
10. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
11. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. И.п. – ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

2-й год обучения, 14-15 лет.

1. Бег 60 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 1,5 км.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
5. Подтягивания на перекладине.
6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине.
7. Челночный бег (3 x 10 м)
8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

3-й год обучения, 16-17 лет.

1. Бег 100 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 2 км.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
5. Подтягивания на перекладине.
6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине.
7. Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками.
8. Челночный бег (3 x 10 м).
9. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по краеведению, топографии, общей туристской подготовке

Практическая работа №1

Задания:

Установка палатки на время

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время

Практическая работа №2

Подготовить мини-доклады о природе родного края

Практическая работа № 3

- 1) запомните за 5-10 сек.;
- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50;
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;
- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

4. Устный опрос по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Виды ожогов. Первая медицинская помощь

Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.

Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.

Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.

Первая медицинская помощь при обморожениях.

Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая медицинская помощь при утоплении.

Понятие о ране. Виды ран.

Различные виды искусственного дыхания.

Практическая работа № 4

Задания:

Благоустройство лагеря

Составление меню питания

Установка палатки

Разведение костра

Приготовление пищи

Практическая работа № 5

Измерить шагами расстояние от исходного пункта до видимых ориентиров. Участники выполняют задание, записывая результаты в таблицу. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок в метрах.

Пройти ломаный маршрут по заданным азимутам и расстояниям, выйдя на «свою» точку финиша. На месте финиша устанавливаются 10—15 колышков на расстоянии 3—5 м.

Задание для каждого участника свое: каждый должен точно определить точку финиша.
За ошибку в 1 м штраф — 1 очко.

Тест №1 на туристскую тематику

- В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. На север
2. На запад
3. На восток

- Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. На восток
2. На юг
3. На север

- Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. На север
2. На юг
3. На запад

- Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. Топор
3. Компас.

- Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

- Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов
3. 40-45 градусов

- Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

- Что нельзя делать при обморожении?

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
2. Растереть обмороженный участок тела
3. Дать пострадавшему горячее питьё

- Самое удобное движение группы в походе:

1. Цепочкой – в колонну по одному
2. По парам
3. Идти как угодно

- На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

- Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

- Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

- К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

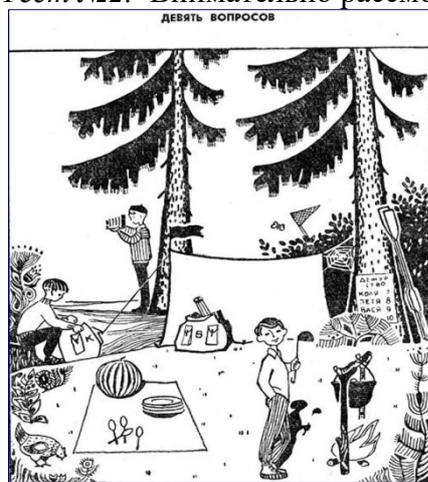
- Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

- К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

1. Мелкомасштабные
2. Среднемасштабные
3. Крупномасштабные

Тест №2. Внимательно рассмотрите эту картинку и ответьте на 9 вопросов по ней.



Сколько туристов живет в этом лагере?

Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?

На чем они сюда приехали?

Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Откуда дует ветер: с севера или юга?

Какое сейчас время дня?

Куда ушел Шура?

Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.)

Какое сегодня число какого месяца?

Ответы:

Сколько туристов живет в этом лагере?

Четверо, если обратить внимание, то можно заметить: столовых приборов на 4 персоны и в списке на дежурство — 4 имени.

Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?

Не сегодня, судя по паутине между деревом и палаткой, ребята приехали несколько дней назад.

На чем они сюда приехали?

На лодке. Около дерева стоят весла.

Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Нет. На картинке есть курица, значит где-то рядом селение.

Откуда дует ветер: с севера или юга?

С юга. На палатке есть флажок, по которому можно определить, откуда ветер дует. На картинке есть дерево, с одной стороны ветки короче, с другой длиннее. Как правило, у деревьев с южной стороны ветки длиннее.

Какое сейчас время дня?

Утро. По предыдущему вопросу мы определили, где север-юг, теперь можно понять, где восток-запад, и посмотреть на тени, которые отбрасывают предметы.

Куда ушел Шура?

Он ловит бабочек. Из-за палатки виден сачок.

Кто был вчера дежурным? (Назовите по имени.)

Коля. Сегодня Коля что-то ищет в рюкзаке с буквой “К”, Шура ловит бабочек, а Вася фотографирует природу (потому что из рюкзака с буквой “В” виден штатив от камеры). Значит сегодня дежурит Петя, а вчера, согласно списку, дежурил Коля.

Какое сегодня число какого месяца?

8 августа. Судя по списку, раз сегодня дежурит Коля, то число — 8. А поскольку на поляне лежит арбуз, то значит август.

Викторина.

1. Почему привалы в пути для отдыха у туристов должны быть непродолжительными? (Если долго отдыхать мышцы ног твердеют и идти становится труднее.)
2. Почему туристам во время ходьбы рекомендуется дышать носом? (меньше жажда).
3. Почему туристы делают вокруг палатки канавки на ночь? (для стока воды во время дождя).
4. Что может послужить подушкой в палатке ночью? (рюкзак).
5. Кто в походе самый главный? (руководитель похода).
6. Кто такой замыкающий? Что он делает в походе? (тот, кто идёт последний в туристической цепочке и следит за тем, чтобы никто не отстал).
7. От чего лечит подорожник? (останавливает кровотечение, прикладывается к мозоли и натёртому месту и при укусе осы).
8. Что нужно делать чтобы в походе спички не промокали. (покрыть парафином или лаком для ногтей. Спички упаковать в полиэтиленовый пакет).

Конкурс «Костёр по всем правилам».

1. Что такое розжиг? (топливо, которое легко воспламеняется)
2. Какое топливо не годится для розжига? (хвойные зеленые ветки, осиновые ветки и ветки растущего дерева).
3. Что является прекрасным розжигом? (сухие ветки, трава)
4. С какой стороны разжигают костёр? (с подветренной)
5. Костёр разжигают сверху, снизу, сбоку ... как? (снизу)
6. Можно ли рубить живое дерево для костра? (нет)

Тест №3 Ребятам предлагается продолжить фразы. Мне сегодня на занятии понравилось... Мне сегодня запомнилось... Я сегодня узнал... Мне было интересно потому что... Я научился... Я расскажу другим... Я испытываю чувство гордости за то, что... Я хочу пожелать...

Итоговый тест для проверки знаний

1. Что такое природа?
1. Всё, что окружает человека 2. Все живые существа 3. Всё, что окружает человека и не сделано его руками 4. Всё, что сделано руками человека
2. Что из перечисленного относится к природе? 1. бумага 2. берёза 3. дубовый стол 4. карандаш

3. Что такое погода? 1. Температура воздуха 2. Осадки 3. Скорость ветра 4. Сочетание температуры, осадков, ветра
4. Какие действия человека вредят природе? 1. Вырубка леса 2. Посадка деревьев 3. Сбор грибов 4. Подкормка птиц
5. Что надо сделать, чтобы сохранить здоровье? 1. Много есть 2. много спать 3. заниматься физкультурой 4. Много читать
6. Найди верное утверждение. 1. Дорогу можно переходить на зелёный сигнал светофора 2. Если нет светофора, дорогу переходить нельзя 3. По зебре дорогу можно переходить на любой сигнал 4. Если есть знак перехода, то можно не смотреть на дорогу
7. Что не является причиной возникновения пожара? 1. Разведение костра без взрослых 2. Игры со спичками и зажигалками 3. Настольные игры 4. Игры с бензином
8. Что такое компас? 1. Спортивное снаряжение 2. Прибор для определения сторон горизонта 3. Прибор для определения температуры воздуха 4. Прибор для определения погоды
9. В какую сторону нужно выходить из леса, если заходил туда, двигаясь на юг? 1. На север 2. на запад 3. на восток 4. на юг
10. Какую семью можно назвать дружной? 1. где часто бывают праздники 2. где вместе отдыхают 3. где вместе отдыхают и работают 4. Где каждый делает своё дело
11. Что может вызвать пожар? 1. игра детей со спичками и зажигалками 2. использование фейерверков без взрослых 3. включённые электроприборы, оставленные без присмотра 4. длительный разговор по телефону
12. Когда нужно обязательно мыть руки? 1. перед едой 2. после туалета 3. после игр 4. После еды
13. Почему нужно озеленять город? 1. Зелень украшает улицы 2. Во время дождя можно спрятаться 3. Растения выделяют кислород 4. Растения очищают воздух
14. Что такое бахилы? Для чего их используют?
15. Напишите список медицинской аптечки, используемой в зимнем лыжном походе.
16. Одежда служит человеку для... А) защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды; Б) предохранения поверхности кожи от механических повреждений и загрязнений; В) является важным звеном, направленным на укрепление здоровья и улучшение физического развития детей; Г) все.
17. Основная роль одежды: А) сохранение постоянства температуры тела; Б) снижение теплопотери организма; В) защита от переохлаждения организма человека; Г) все.
18. Зимняя одежда должна быть... А) лёгкой, удобной, тёплой; Б) модной, красивой, изящной.
19. Головные уборы для холодного времени года: А) панамы, фуражки с козырьком, шляпы; Б) береты, кепки с лёгкой прокладкой; В) меховые шапки – ушанки, вязанные шерстяные шапки.
20. Обувь, как основная часть комплекта одежды, должна... А) защищать от охлаждения и перегрева стопы; Б) предохранять стопу от механических повреждений; В) помогать мышцам и связкам удерживать стопу в нормальном положении; Г) обеспечивать нормальный микроклимат вокруг стопы; Д) все.

Практическая работа №6

Проектирование тура.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие процесс проектирования тура. Основные и специфические потребности туристов. Исходная дифференциация туристских маршрутов. Туристская технологическая документация по проектированию туров.

Задания:

1. Составьте проект программы обслуживания туристов по разработанному вами маршруту продолжительностью 3 дня/2 ночи.
2. Определите:
 - название тура
 - количество туристов
 - сроки обслуживания
 - перечень поставщиков туруслуг
 - перечень туристско-экскурсионных объектов показа, тематику экскурсий
 - комплекс культурно-развлекательных мероприятий
 - содержание информационного листка к туристской путевке.

Зачетный поход

Методические материалы

Во время теоретических занятий используются **компьютерные обучающие и развивающие программы**

- CD игра «Спортивное ориентирование»,
- CD «Знаки топографии»,
- CD «ОБЖ»,
- CD «Азбука ориентирования»,
- CD «Тур-Тула»,
- CD «Школа безопасности»,
- CD «Наркомания»,
- CD «Основы здорового образа жизни»;

комплект обучающих таблиц-плакатов

- «Первая медицинская помощь при различных травмах»,
- «Индивидуальные средства защиты»,
- «Приборы радиационной разведки»,
- «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

различные тренажеры, расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

медицинские принадлежности – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др..

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

тесты -

- «Основы медицинских знаний»,
- «Выживание в условиях автономного существования»,
- «Ориентирование»;

компьютерное тестирование -

- «Знаки топографии»,
- «Ориентирование»;

проверочные работы –

- карточки-задания по различным темам;
- игры, викторины, КВН

– «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;
походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;
соревнования – участие в соревнованиях и тематических вечерах.

Игры по спортивному ориентированию

1. Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.
2. Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.
4. Диктанты по карте
5. Игры на понимание «легенды» КП
6. Игры на выбор пути движения между КП
7. Игры на запоминание маршрута между КП
8. «Перевертыши»
9. Нанеси КП
10. Карты на кубиках
11. Собери карту
12. Мы рисуем карту сами.

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
4. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд., перераб. и доп./ Авт.кол.; под общ. Ред В.А.Брылева.-М.: Глобус, 2010г.
5. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.: Глобус, 2007г.
6. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус, 2009 г.
7. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
11. Зеленкова, С. М. Детско-подростковая экспедиция: коррекция и профилактика девиантного поведения / С. М. Зеленкова // Социальная педагогика. - 2011
12. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2004
13. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009
14. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008
Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008

15. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
16. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
18. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
19. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
20. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
21. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
22. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
24. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
25. Озеров А.Г. Этнография и краеведение — организация и проведение практических исследований. — М.: Юный краевед, 2014.
26. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М.: МВД России, 2000.
27. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
28. Расторгуев М. Узлы, М.: ЦДЮТур, 1994.
29. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
30. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
31. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. Пособие для педагогов. — М.: Педагогическое общество России, 2014.
32. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С. — М.: Советский спорт, 2005.
33. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
34. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
35. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
36. Энциклопедия туриста. М., 1993.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. СПб.: «Издательский дом Герда», 2008
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта. — Л., 1984.
3. Виноградова, Л. И. Мозаика лета / Л. И. Виноградова. - (Творческое лето) // Дети, техника, творчество. - 2011
4. Веселова, Н. Ю. Организация туристической деятельности. Учебное пособие / Н.Ю. Веселова. - М.: Дашков и Ко, 2015.
5. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Academia, 2019
6. Дефо Д. Робинзон Крузо. — Л.: Лениздат, 1933
7. Джон, Р. Уокер Введение в гостеприимство / Джон Р. Уокер. - М.: Юнити-Дана, 2018
8. Лаврентьев В. В. Играй вместе с нами! / В. В. Лаврентьев // Педсовет : журнал. - 2011
9. Прохоров А.И. Советы юного туриста. М.: Детгиз, 1960
10. Ромашков Е. Туристский поход в выходной день. М.: Профиздат, 1964.
11. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Высшая школа, 1982.

- Сенин, В. С. Туризм. Мини-словарь / В.С. Сенин. - М.: Финансы и статистика, 2018
12. Соловьёв Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. М.: ИВФ Антал, 1996.
 13. Спортивный туризм: туристское многоборье. –Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век», 2015.
 14. Суперанская А.В. Что такое топонимика? М.: Наука, 1985.
 15. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
 - Чуковский Н. Водители фрегатов (Книга о великих мореплавателях). — М.: Детская литература, 1984
 16. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 17. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., 1985.
 18. Штюмер Ю.А. Маркировка туристических маршрутов. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
 19. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974.
 20. Юшманов Е. Безопасность туристских путешествий. М.: Физкультура и спорт, 1968.
 21. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
 22. Ягодынская, Н. В. Культурно-исторические центры России / Н.В. Ягодынская, С.А. Малышкин. - М.: Академия, 2018

Цифровые образовательные ресурсы

Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах

Алексеев А.А. Питание в туристском походе.

<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>

Болдырев С.Н, Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы. http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/soderjanie.htm

Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.

Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование.

<http://skitalets.ru/books/metod/turorient/index.htm>

Гизатулин М.К. Спортивная топография. http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.

http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской

группы. <http://speleolog.kiev.ua/books/psych/shell.php>

<http://www.center-nlp.ru/library/s55/s64/d429.html>

<http://www.center-nlp.ru/library/s55/s64/d429.html>

Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. <http://review3d.ru/menchukov-a-e-v-mire-orientirov>

Обручев С.В. Справочник путешественника и краеведа.

Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков.

http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm

http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php

Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов.

http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm

Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>

Рыжавский Г.Я. Биваки. http://skitalets.ru/books/bivaki_rizhav/index.htm

Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе.

http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm

Турист. Составитель: Власов А.А. - М., ФиС, 1974

"Турист" / "Мир путешествий" (журналы, 1989-1991 г.г.)

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm