

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ШУШЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКОЛОГИИ»

Принята на заседании методического
совета
Протокол №7
«01» июня 2020 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

«01» июня 2020 г.

Баржинский
/Н.Б. Баржинский/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

" Спортивный туризм "

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:

Радионов Артем Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦТК иЭ

п.Шушенское, 2020

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ШУШЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКОЛОГИИ»**

Принята на заседании методического
совета
Протокол №7
«01» июня 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор _____ /Н.Б. Баржинский/
«01» июня 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

ПРОГРАММА

" Спортивный туризм"

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:

Радионов Артем Владимирович,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ЦТК иЭ

Пояснительная записка

1.	Направленность ДОП	Туристско-краеведческая
2.	Вид ДОП	модифицированная
3.	Уровень ДОП	базовый
4.	Особенности обучения в текущем учебном году по ДОП	Возраст обучающихся в данной группе 10-15 лет. Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Больше внимания уделяется практической отработке навыков и умений. Количество учебных часов по программе 144 часа. Количество учебных часов согласно расписанию 4 часа в неделю (36 учебных недель). Теория 41ч, Практика 103ч.
5.	Цель программы на текущий учебный год	Создание условий для развития физических, духовных и нравственных качеств воспитанников через общефизическую, специальную и тактическую подготовку на основе занятий спортивным туризмом.
6.	Задачи на текущий учебный год	Приобретение воспитанниками знаний: о физической культуре и спорте в своем крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни.
7.	Режим занятий в текущем учебном году	Режим занятий составлен в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. и годовым учебным планом учреждения. Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 2 теоретических по 45 мин. в неделю и 2 практических занятия в виде похода, соревнования и т.д.
8.	Формы занятий и их сочетание.	Игра, беседа, тренинг. Что способствует раскрепощению личности ребёнка и служит безболезненному переходу от игровой деятельности к учебной. Для эффективного усвоения содержания учебного материала организовывается практическая деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов.
9.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году.	За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма.

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа разработана с учётом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

- Конституция Российской Федерации;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008);

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14;

- Устав МБОУ ДО «Центр туризма, краеведения и экологии» утверждённый постановлением Шушенского района от 15.12.2015 №1053.

Программа определяет основы комплексной подготовки: туристов-многоборцев в объединении туристско-спортивной направленности. Она рассчитана на учащихся в возрасте 11-15 лет (5-9 классы). Рекомендуемый минимальный состав группы - 12 человек. При наборе воспитанников в группу следует комплектовать объединение с превышением минимального состава, с учетом естественного отсева занимающихся. Кроме того, не все воспитанники по тем или иным причинам будут иметь возможность участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях, спортивно-туристских соревнованиях, туристских походах. Набор в группы проводится до 15 сентября. Комплектовать группы желательно одного возраста или смежных возрастов.

Заниматься спортивным туризмом может каждый, прошедший медицинский осмотр и не имеющий противопоказаний на занятия спортивным туризмом. Медицинское обследование проводится не реже раза в год. Обязательное медицинское обследование - при допуске к соревнованиям.

Предусматривается проведение тестирования с целью оценки интеллектуальных способностей поступающих.

К программе «Спортивный туризм» прилагается учебно-методический комплекс разработан

Программа объединения предусматривает прохождение воспитанниками своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута - путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.) и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении.

Реализация образовательной программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);

- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и в спортивном туризме (спортивные походы), экспедиционной деятельности;

- развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы организации самодеятельности туристско-спортивного объединения (команды) туристского многоборья:

- обеспечение общественно-полезного, нравственно-ценного и личностно-значимого для занимающихся содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;

- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности воспитанников объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями, самодеятельности, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые виды и формы деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе и социуме;

- гедонистическая направленность, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, мотивов деятельности, доставляла удовлетворение и радость;

- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности. Основное, что должно побуждать ребенка заниматься туристско-спортивной и краеведческой работой, - это удовлетворение от занятий любимым делом, эмоционально яркое удовольствие от межличностного общения, постоянное ожидание чего-то нового, необычного;

- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание как педагогу, так и занимающимся при изучении и освоении каждой темы, каждого года обучения, проведении каждого практического или тренировочного занятия (упражнения) на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности, в том числе ведении здорового образа жизни, туриста-многоборца (спасателя), спортсмена в экстремальных условиях не только природной и техногенной среды, но и непосредственно на дистанциях (этапах) туристских соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой (весовые и объемные параметры, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима ее строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития, а также расчетом биоритмов

Соревнования по туристскому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий

с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1		Устный опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1		Устный опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Зачетные задания
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Поход, соревнование
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Устный опрос
1.6	Питание в туристском походе	6	2	4	Тест
1.7	Туристские должности в группе	1	1		Игра
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	Просмотр работ детей
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	2	2		Решение проблемных задач
1.10	Подведение итогов похода	2	1	1	Устный опрос
1.11	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	Зачетные задания
		49	18	31	Зачетный поход
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1		Устный опрос
2.2	Условные знаки	3	1	2	Тест
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2	Зачетные задания
2.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Поход
2.5	Измерение расстояний	3	1	2	Зачетные задания
2.6	Способы ориентирования	3	1	2	Тест
2.7	Действия в случае потери ориентировки	8	2	6	Просмотр работ детей
		25	8	17	Соревнование
3. Краеведение					

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2		Устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	2	2		Зачетные задания
3.3.	Изучение района путешествия	2	1	1	Поход
		6	5	1	Зачетный поход
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Тест
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	Устный опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Зачетные задания
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Решение проблемных задач
		20	6	14	Зачетный поход
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1		Устный опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	Устный опрос
5.3	Общая физическая подготовка	16	1	15	Поход
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	Зачетные задания
		36	4	32	Участие в районных соревнованиях
6.	Зачетный поход	8		8	
<i>Итого</i>		144	41	103	

Этап базовой туристско-спортивной подготовки

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.). Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1—3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

1.6. Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

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

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия на местности. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия на местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilьма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практические занятия в помещении. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивным и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков

самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для оста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Зачетные мероприятия

6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

6.2. Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Условия реализации программы:

1. Кадровое обеспечение

По программе «Спортивный туризм» могут работать педагоги, имеющие:

- педагоги дополнительного образования, имеющие опыт работы в туристско-краеведческой деятельности и проведении туристских походов;
- специальность учителя физической культуры общеобразовательной школы;
- специальность учителя ОБЖ общеобразовательной школы;
- в совершенстве владеющий техниками пешеходного, лыжного, горного, водного туризма, имеющий дополнительную подготовку в области туристско-краеведческой деятельности;
- наличие у педагога курсов повышения квалификации, разработанных проектов, дипломов воспитанников является показателем его компетенции.

2. Информационное обеспечение

В практике и методике преподавания важны:

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации),
- CD- диски,
- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

3. Материально-техническое обеспечение

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка туристская 3-4-местная	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Компл.
3.	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Компл.
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная с тентами	1 шт.
5.	Палатка туристская типа «Тетра» (или базовая) 4-5-местная, с тентами	2 шт.
6.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
7.	Плита газовая походная туристская 2-конфорочная	2 шт.
8.	Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.
9.	Тент для кухни	1 шт.
10.	Тент для столовой	1 шт.
11.	Стол складные	Компл.
12.	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
13.	Термос (3 л)	2 шт.
14.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
15.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
16.	Топор большой в чехле	2 шт.
17.	Топор малый в чехле	1 шт.
18.	Кольшки для палаток	Компл.
19.	Стойки для палаток	Компл.
20.	Таганок костровый	2 шт.

21.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
22.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
23.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
24.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
25.	Радиостанции портативные	Компл.
26.	Стульчики складные	Компл.
27.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
28.	Рукавицы рабочие	Компл.
29.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
30.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
31.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
32.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	Компл.
33.	Накидка от дождя (серебрянка)	Компл.
34.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
35.	Костюм спортивный беговой	Компл.
36.	Костюм парадный	Компл.
37.	Костюм ветрозащитный	Компл.
38.	Штормовки брезентовые	Компл.
39.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Компл.
40.	Тент хозяйственный	1 шт.
41.	Клеенка кухонная	2шт.
42.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
43.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
44.	Горелка газовая походная	3 шт.
45.	Баллоны газовые к горелке	Компл.

Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма

1	Веревка основная (20 м)	4шт.
2	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
9	Спец. полотно (носилки)	2 шт.
10	Система страховочная	Компл.
11	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
12	Карабин туристский (автомат)	Компл.
13	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.

14	Альпеншток	Компл.
15	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
16	Каска защитная	Компл.
17	Полиспаст	2 шт.
18	Зонд лавинный	Компл.
19	ФСУ (универсальное)	Компл.
20	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
21	Жумары	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Седушка походная.
20. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Каска защитная с амортизатором.
32. Тетради общие (для дневников).
33. Гермомешок для личного снаряжения.

Для проведения занятий необходимо помещение, соответствующее Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.2.21251-03 в части определения рекомендуемого режима работы.

Литература, рекомендуемая для педагогов

- Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1983.
- Аппенинский А. И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М.: ЦСПТиЭ ВЦСПС институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
- Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
- Богатое С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. - М.: Воениздат, 1982.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1983.
- Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
- Возрастная и педагогическая психология. - М.: Просвещение, 1984.
- Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
- Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
- ВЦСВС ЦСПТиЭ. Судейство соревнований по пешеходному туризму: Метод, рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Ганопольский В. И. Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. - Минск: ООО «Финадо», 1996.
- Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
- Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога», 1991.
- Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Казаренков В. И. Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. - Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: ООО «Изд-во Школа», 1997.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кулагина И. Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.

- Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.
- Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
- Минделевич С. Пора в поход. - М.: Молодая гвардия, 1985.
- Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. -- М.: Минобразования, 1995.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
- Обеспечение безопасности в туристском походе: Метод, рекомендации. - Челябинск: ОблСЮТур, 1983.
- Организация и проведение соревнований по лыжному туризму: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. -М.: РМАТ, 2001.
- Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
- Приложение № 3 «Критерии оценки состояния здоровья детей» к приказу Минздрава и Минобразования РФ от 30 июня 1992 года № 186/272. - М.: Просвещение, 1992.
- Приложение № 4 «Критерии оценки биологической зрелости и функционального состояния» к приказу Минздрава и Минобразования РФ от 30 июня 1992 года № 186/272. - М.: Просвещение, 1992.
- Природопознавательные прогулки и походы с детьми и подростками. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.
- Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
- Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И. И. Бариновой и Т. П. Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.
- Райков Б. Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. -М.: Топикал, 1994.
- Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие. - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М.: ТССР, 1998.
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. - Вып. 7. - М.: ТССР, 2001.

- Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. - Киров, 1993.
- Сам себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача). - Минск: Беларусь, 1993.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
- Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод, рекомендации. - М.: ЦДЭТС, 1978.
- Соловьев А. В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск: ОблСЮТур, 1983.
- Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.
- Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Туристские обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев. - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.
- Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. - М.: Советский спорт, 1999.
- Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
- Усков А. С. Практика туристских путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.
- Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
- Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
- Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Шапкин Г. В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Шибает А. В. Переправа: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибает А. В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.
- Школьный туристский лагерь / Сост. Л. М. Ротштейн. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации. - М., 1992. - (Как не стать жертвой несчастного случая).
- Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020-2021 учебный год к дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программе
“Спортивный туризм”

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование тем и разделов	Дата	Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	15.09.2020	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	15.09.2020	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	17.09.2020 22.09.2020 25.09.2020	6	2	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	29.09.2020 1.10.2020 6. 10.2020 8. 10.2020	8	2	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	13.10.2020 15.10.2020 20.10.2020	6	2	4
1.6	Питание в туристском походе	22.10.2020 27.10.2020 29.10.2020	6	2	4
1.7	Туристские должности в группе	3.11.2020	1	1	
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	5.11.2020 10.11.2020 12.11.2020	6	2	4
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	17.11.2020	2	2	
1.10	Подведение итогов похода	19.11.2020	2	1	1
1.11	Туристские слеты и соревнования	24.11.2020 26.11.2020 1.12.2020 3.12.2020 8.12.2020	10	2	8
			49	18	31
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	10.12.2020	1	1	
2.2	Условные знаки	15.12.2020 17.12.2020	3	1	2
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	22.12.2020 24.12.2020	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом	29.12.2020 5.01.2021	4	1	3
2.5	Измерение расстояний	7.01.2021 12.01.2021	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	14.01.2021 19.01.2021	3	1	2

2.7	Действия в случае потери ориентировки	21.01.2021 26.01.2021 28.01.2021 2.02.2021	8	2	6
			25	8	17
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4.02.2021	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	9.02.2021	2	2	
3.3.	Изучение района путешествия	11.02.2021	2	1	1
			6	5	1
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	16.02.2021 18.02.2021	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	23.02.2021 25.02.2021	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2.03.2021 4.03.2021 9.03.2021	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	11.03.2021 16.03.2021 18.03.2021 23.03.2021	8	2	6
			20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	25.03.2021	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	30.03.2021	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	1.04.2021 6.04.2021 8.04.2021 13.04.2021 15.04.2021 20.04.2021 22.04.2021 27.04.2021	16	1	15

5.4	Специальная физическая подготовка	29.04.2021 4.05.2021 6.05.2021 11.05.2021 13.05.2021 18.05.2021 20.05.2021 25.05.2021 27.05.2021 16.05.2019 21.05.2019 23.05.2019 28.05.2019	25	1	24
			36	4	32
	6.Зачетные мероприятия				
б.	Зачетный поход	Июнь - Июль	8		8
	<i>Итого</i>		144	41	103