

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Мурманской области**  
**МКУ Управление образования Ковдорского муниципального округа**  
**МБОУ «ООШ № 2»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
педагогов дополнительного  
образования  
\_\_\_\_\_ Малыхина  
Л.И.  
[Протокол №1]  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Мачигина Ю.С.  
[Протокол №1]  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "ООШ №2"  
\_\_\_\_\_ Ермачкова О.И.  
[Приказ №107]  
от «01» 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Клуб «Ровесник»: туризм и краеведение»**

**Возраст учащихся – 11-15 лет**  
**Срок реализации программы – 4 года**

**Разработчик: Тюкина Е.С.,**  
учитель математики

г. Ковдор  
2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы.

1.2 Цель программы.

1.3 Задачи программы.

1.4 Планируемые результаты.

#### 2.1-й год обучения

2.1 Планируемые результаты.

2.2 Учебно-тематический план.

2.3 Содержание программы.

#### 3.2-й год обучения

3.1 Планируемые результаты

3.2 Учебно-тематический план

3.3 Содержание программы

#### 4.3-й год обучения

4.1 Планируемые результаты.

4.2 Учебно-тематический план.

4.3 Содержание программы.

5. Контрольно-оценочные средства.

6. Условия реализации программы.

7. Список литературы.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

### **Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28;
3. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

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

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

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

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (2015г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 2015г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 2012г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 2012г., В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

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

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

### **Цели программы:**

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

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

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

### **Задачи:**

#### обучающие:

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

#### воспитательные:

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

#### развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

### **Возраст обучающихся детей**

#### **и психофизические особенности данного возраста**

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 11—12 лет (учащиеся 5—6 классов), второго и третьего года обучения — из ребят 12—15 лет (учащиеся 7—9 классов).

### **Сроки реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 4 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

1 год обучения – 175 часов (5 часов в неделю);

2 год обучения – 175 часов (5 часов в неделю);

3 год обучения – 175 часов (5 часов в неделю);

4 год обучения – 175 часов (5 часов в неделю).

### **Этапы работы по программе**

#### ***1 этап (начальный)***

1 год обучения

Получение начальных туристских навыков

#### ***2 этап (основной)***

2 год обучения

Овладение туристских навыков. Участие в походах.

#### ***3 этап (завершающий)***

3 год обучения

Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

#### **4 этап (завершающий)**

4 год обучения

Совершенствование туристских навыков, участие в многодневных походах

### **Формы и режим занятий**

Программы каждого года занятий рассчитаны на 175 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Осенние, зимние и весенние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе «Пешеходный туризм» и «Лыжный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 2 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 5 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных походов, продолжительность занятий считается 24 часа за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Продолжительность теоретических занятий 2 часа. 2-х и 5-и часовая форма занятий используется не только для удобства заполнения журнала. Программа предусматривает одно, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – двух, трех дневные походы, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

### **Предполагаемый результат**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

### **Ожидаемый результат в воспитательном плане:**

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

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

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

### **В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:**

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

### **Ожидаемый результат после 2-3 года обучения:**

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в зимний период.

### **Ожидаемый результат после 4 года обучения:**

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь подготавливать и проводить туристические походы;
- уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать методику судейства отдельных этапов;

### **Способы оценки результатов**

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

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Мурманской области», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы

воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

### Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

### Тематическое планирование модуля «Основы туризма и краеведения»

(для учащихся 5-6 классов)

#### І-ІІ года обучения

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края. Виды туризма.	6	6	-
3	Туристические узлы.	9	6	3
4	Топография.	9	6	3
5	Питание в туристическом походе	3	2	1
6	Туристическая стенгазета	6	6	-
7	Первая помощь. Первая помощь при ушибах переломах. Первая помощь при ожогах и отравлениях.	11	2	9
8	Тактика и техника пешеходного лыжного туризма	6	2	4
9	Техническая подготовка. Строй и движение туристической группы.	20	2	18
10	Организация и проведение туристических походов.	70	20	50



	Походов выходного дня, походов в межсезонье, в зимний период.			
11	Спортивные походы	43	8	35
	<b>Итого:</b>	<b>175</b>	<b>59</b>	<b>116</b>

### Тематическое планирование модуля «Основы туризма и краеведения»

(для учащихся 7-9 классов)

III-IV года обучения

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	4	4	-
II	Окружающая среда и факторы опасности	10	4	6
III	Экстремальные природные ситуации	9	6	3
IV	Снаряжение	15	6	9
V	Аварийный бивак.	13	4	9
VI	Обеспечение питанием в походе	15	6	9
VII	Доврачебная помощь силами группы	14	8	6
VIII	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	4	4	-
IX	Техническая подготовка	10	4	6
X	Туристские походы	81	4	77

	<b>Итого:</b>	<b>175</b>	50	125
--	---------------	------------	----	-----

## Содержание

### 1-2 года обучения

**1. Вводное занятие.** Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного и лыжного туризма - (2ч).

*Теория:* 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. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

**2. Краеведение – (12ч).** Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мурманской области.

*Теория:* 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. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

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

**3. Туристские узлы -(9ч).** Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

*Теория:* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

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

**4.Топография - (9ч).** Топографическая подготовка, условные знаки.

*Теория:* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

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

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

### **5. Питание в туристическом походе- (3ч).**

Практикум. Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе. Изучение информации и составление памятки «Питание в походе» через классификацию информации: варианты организации питания в походе, значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Нормы питания туристов: весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление перечня продуктов и блюд в туристских походах, определение их калорийности, стоимости, веса. Составление расписания приема пищи перекусов в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Технология приготовления пищи на костре.

*Теория:* Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

### **6. Туристическая стенгазета - (11ч).**

*Теория:* 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, посвященному Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.

**7. Первая помощь-(11 ч).** Проблемная беседа, решение ситуационных задач. Основные понятия: первая помощь, индивидуальный медицинский пакет туриста, обеззараживание воды, санитарный походный журнал, приемы самоконтроля, алгоритмы оказания первой помощи в изученных ситуациях. 10.1. Первая помощь при ушибах, переломах. 10.2. Первая помощь при ожогах, отравлении. Изучение понятия «гигиена туриста». Обсуждение обязанностей санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Составление питьевого режима в походе. Освоение способов обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Характеристика возможных заболеваний, возможных в условиях похода, их симптомы и способы лечения. Меры предупреждения потёртостей, тепловых и солнечных ударов. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Состав индивидуального медицинского пакета туриста. Отработка приемов оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении

связок. Комплектование походной аптечки. Изучение и отработка приемов остановки кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Назначение санитарного походного журнала, осуществление ежедневного санитарного контроля над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды и санитарным состоянием лагеря. Конкурс на лучшего санитаря группы.

#### **8. Техника и тактика туризма - (6ч).**

Образовательное событие. Понятие о тактике и технике пешеходного туризма. Анализ причин аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в пешеходных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Отработка основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Составление горного словаря туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

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

#### **9. Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы- (7ч).**

*Теория:* Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. 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 района и проведённой акции учащимся.

**10. Организация и проведение туристских походов.** Образовательное событие. Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия.

9.1. Организация и проведение туристских степенных походов и походов выходного дня. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

9.2. Организация и проведение туристских походов в зимний период.

9.3. Организация и проведение туристских походов в межсезонье. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

9.4. Организация и проведение учебных сборов. Определение цели туристского похода. Составление плана подготовки к нему, сметы расходов. Групповое составление правил организации и проведения туристских походов «Инструкция». Выбор района и составление пешеходного маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение и отработка обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ролей. Изучение особенностей и отработка приемов и способов преодоления естественных препятствий. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Решение типичных ситуаций в условиях пешеходного похода, анализ ошибок туристов при укладке рюкзака. Отработка умений укладки рюкзака. Подбор, хранение картографического материала. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов. План сбора сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, посещение музеев и т. п. Презентация результатов исследований в условиях пешеходного похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Подготовка маршрутной документации, копирование карт. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков. Поход. Выполнение плана похода. Возвращение из похода. Групповая рефлексия совместно с родителями результатов похода. Чистка, ремонт снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки по результатам похода. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Просмотр фотоматериалов и подготовка фильма. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

*Практика:* совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного и лыжного туризма, сбора краеведческого материала.

## **11. Спортивные походы - (43ч).**

*Практика:* Пешеходный или лыжный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов.

### **3-4 года обучения**

#### **I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края (4 ч.).**

*Теория:* особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое

и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

## **II. Окружающая среда и факторы опасности (10 ч.).**

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

## **III. Экстремальные природные ситуации (9 ч.).**

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

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

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

## **IV. Снаряжение (15 ч.).**

*Теория:* 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).

*Практика:* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

## **V. Аварийный бивак (13ч.).**

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

Имитационная игра, образовательное событие. Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.

5.1. Необходимое оборудование и снаряжение.

5.2. Установка бивака, меры безопасности. Определение цели игры. Распределение по группам и изучение вопросов: требования к месту бивака; эстетические требования к месту бивака; гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам. Составление плана игры, распределение ролей. Разыгрывание ситуаций и отработка практических умений: Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Правила хранения отходов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Правила пользования русской печью и дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта. Подведение итогов игры. Подготовка фотоотчёта

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

## **VI. Обеспечение питанием в походе (15ч.).**

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

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

Проектная деятельность. Основные понятия: правильная организация питания, водно-солевой режим, витамины, белки, жиры, углеводы

6.1. Калорийность питания, нормы.

6.2. Составление меню для многодневных походов. Выбор тем проектов, объединение в группы или индивидуальная работа по проекту. Составление плана работы над проектами. Утверждение примерных тем проектов: «Правильная организация питания в сложных условиях», «Энергетические затраты и их компенсация», «Витамины. Белки, жиры, углеводы», «Водно-солевой режим», «Продукты питания, пригодные для похода», «Способы добычи и обеззараживания воды», «Нетрадиционные формы питания», «Съедобные растения». Составление сметы проектов. Сбор информации, консультирование, оформление проектов. Защита проектов, взаимооценивание по критериям. Награждение победителей.

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

Зачет.

## **VII. Доврачебная помощь силами группы (14 ч.).**

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

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

Беседа, видеотренинг, соревнование. Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, транспортировка пострадавшего. 7.1. Перенос пострадавшего при получении травмы. 7.2. Состав аптечки первой необходимости. Разбор характерных заболеваний, их симптомов и способы лечения. Просмотр и анализ видеоматериалов с травмо опасными ситуациями в походах. Отработка приемов и алгоритмов действий оказания первой помощи при травмах: наложение повязок, шин; изготовление носилок, транспортировка пострадавшего; применение дикорастущих лекарственных растений. Соревнование по оказанию первой помощи.

Тестирование по оказанию ПДП.

## **VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (4ч.).**

*Теория:* 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.

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



## **IX. Техническая подготовка (10 ч.).**

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

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

## **X. Туристские походы (81 ч.).**

*Практика:* Пешеходный поход. Лыжные походы. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащих школы; конкурс отчетов

## **5. Карта формирования результатов по направленности программы**

Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий туристско-краеведческой направленности. Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

1 год обучения:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностях родного края;
- владение понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристской деятельности;
- \*наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

2 год обучения:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностей родного края; • владение понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристской деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

3 год обучения:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностях родного края; владения понятийным аппаратом в области туризма;

- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи; владение техникой физических навыков туристской деятельности; наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально значимой деятельности.

Измеритель :трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень).

### **Методическое обеспечение**

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

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

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

В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений, соблюдение КЗ15-39, совместные соревнования «Мама, папа и я - туристская семья», вечера, посвященные творчеству В.Высоцкому, Б.Окуджавы, Ю.Визбора.

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

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

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

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

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

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

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

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

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

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятаясь бы за спины товарищей.

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

может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

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

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

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

Весенний зачетный некатегорийный поход протяженностью 5—25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

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

### **Методические рекомендации**

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года трёхдневные и пятидневные походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

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

- Три однодневных по 8 часов=24 часа,
- Два двухдневных по 30 часов =60 часов.
- Один трехдневный по 54 часа =54 часа.

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

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

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

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

#### Примерная анкета для разбора похода:

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

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

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

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **для успешного выполнения программы**

Программа учебной дисциплины «Пешеходный и лыжный туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты области; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур.снаряжение.

#### Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " берцы ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

#### Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

#### Методический материал.

1. Методическая разработка

«Оздоровительная функция самодеятельного туризма»

2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия

«Подготовка к походу»

5. Методическая разработка занятия

«Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»

6. Рекомендуемые экскурсии Мурманской области
7. Маршруты ПВД : Ковдор- телевышка, Ковдор- сопка Лысая, Ковдор- место аварии самолёта « Дуглас», Ковдор- Хибины, Ковдор- ур. Исокумпу.
8. Научно- исследовательская работы учащихся
9. Введение в программу «Пешеходный туризм»
10. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
11. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.
12. Введение в программу «Лыжный туризм»

**Список литературы для преподавателя:**

1. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2011г.;
4. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
5. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
6. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
7. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
8. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
9. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
10. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2015.
11. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.12), М. , 2012.
12. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
13. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
15. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 2018.
16. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2015.
17. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

18. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 2010.
19. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
20. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 2010.
21. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
23. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
24. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
25. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
26. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
27. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
28. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
29. Энциклопедия туриста. М., 1993

#### **Список литературы для учащихся**

1. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
2. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
3. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
4. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.