

**Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТЭ»
Лукина С.Н.
«29» мая 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спасатели»**

**возраст учащихся: 12-18 лет
срок реализации: 8 месяцев**

Разработчик:
Зырянов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

г..Кемерово 2020

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Разработка программы регулируется документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг.»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изменениями 2018 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года

№ 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 № 1493 «Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86- ОЗ;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 мая 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Локальные акты учреждения: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, методические рекомендации «Требования к проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» физкультурно - спортивной направленности (для

учащихся в возрасте от 12 до 18 лет, срок реализации программы 8 месяцев) 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.

Актуальность данной программы определяется востребованностью у молодежи не только по своей спортивности и эмоциональности, но и по выраженной профессиональной ориентации.

Особенности организации образовательной деятельности.

Проведение теоретических и практических занятий предусматривается с привлечением разнообразных средств обучения, современных технических средств обучения, привлечением опытных спортсменов. Основные формы деятельности: теоретические и практические учебные занятия, участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах. При реализации программы предусмотрены занятия в спортивном зале и на местности.

Выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Соревнования по туризму проводятся с целью:

- повышения технического и тактического мастерства участников соревнований;
- обеспечения безопасности спортивных туристских походов;
- выявления сильнейших команд и участников.

Задачами соревнований по туризму являются:

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
- моделирование экстремальных ситуаций;
- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;
- познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спасатели» предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута - путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.).

Главная **особенность программы** заключается в организации спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся.

Для успешной реализации программы педагогу (тренеру) необходимо учитывать следующие **принципы организации самодеятельности** туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно полезного, нравственно ценного и личностно-значимого для учащихся содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;
- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности учащихся объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями, самодеятельности, основой которых становится последовательное достижение конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т. п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание, как педагогу, так и учащимся при изучении и освоении каждой темы, 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.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительно-восстановительно-реабилитационного мероприятия, подготовку к которому необходимо осуществлять планомерно в течение учебного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников в учебных походах по родному краю.

При этом процесс становления туристского мастерства учащихся в объединении дополнительного образования выступает как особый тип разностороннего комплексного развития личности туриста-спортсмена в составе разновозрастной команды, имеющей свои перспективы и тенденции самоподготовки и самоуправления. Особо построенная система взаимодействия членов коллектива способствует созданию атмосферы сопричастности и соучастия в решении социально значимых и жизненно важных проблем, единства всех видов воспитания, образования и туристско-спортивной подготовки занимающихся, их психологического, половозрастного и социального развития. Эффект реализации программы обеспечивается сотрудничеством тренеров, педагогов школы, членов семьи учащихся, членов туристско-спортивного коллектива.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность учащихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Учащихся следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и учебных соревнований (походных маршрутов).

Предполагается участие детей в туристских слётах, стартах и соревнованиях на различных дистанциях городского (районного) уровней, а также восстановительно-реабилитационные мероприятия (походы выходного дня и путешествия в каникулярное время).

За время занятий учащимся 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. В период обучения создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива - туристской походно-экспедиционной группы из всех учащихся в объединении.

В течение периода обучения учащиеся принимают участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и туристском слете, сдают нормативы по ОФП.

Объем и срок освоения программы, режим занятий.

Первый год обучения - этап начальной туристско-спортивной подготовки - предусматривает 64 часа учебно-тренировочной работы (1 раз по 2 часа в неделю, либо два раза в неделю по 1 часу).

первый модуль – 24 часа (октябрь-декабрь)

второй модуль – 40 часов (январь-май)

Данная программа рассчитана на 8 месяцев обучения для детей 12-18 лет.

Форма обучения – очная.

В период карантина возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и задачи программы

Главная **цель программы** направлена на приобретение туристско-спортивных навыков, развитие творческих, физических, эстетических, нравственных,

организаторских и интеллектуальных способностей учащихся, на познание самих себя с помощью активного вовлечения в разнообразную туристско-спортивную деятельность.

Предполагается концентрация усилий образовательной деятельности и тренировочного процесса в реализации **основных задач**:

Образовательные:

- научить туристским навыкам: различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, работать с компасом, различать условные знаки, подбирать снаряжение для похода, пользоваться страховочной системой;

Развивающие:

- развивать физические способности средствами спортивного туризма; формировать разносторонне развитую личность в спортивно-туристской и туристско-краеведческой деятельности;

Воспитательные:

- создавать благоприятные условия для проявления инициативы, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности учащихся в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, патриотизма, личностному самоопределению учащихся в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный план программы «Юные спасатели»

1-й год обучения

2. (1-й модуль – 24 часа, 2-й модуль -40 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1-й модуль – 24 часа					
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития	1	1	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	0	1	тест
1.3	Организация туристского быта. Привалы ночлеги	1	0	1	опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	1	0	1	опрос
1.5	Питание в туристском походе	1	1	0	тест
1.6	Туристские должности в группе	1	1	0	тест
1.7	Организация передвижения в походе, Преодоление препятствий	1	0	1	зачёт
1.8	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	1	1	0	тест
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	0	опрос
2.2	Условные знаки	1	1	0	тест
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, Азимут	1	0	1	тест
2.4	Компас. Работа с компасом	1	0	1	тест
2.5	Способы ориентирования	1	0	1	опрос
2.6	Действия в случае потери ориентировки	1	1	0	опрос
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	0	викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	1	1	0	тест
3.3	Изучение района путешествия	1	0	1	опрос
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников	1	1	0	опрос
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка	1	1	0	тест
4.2	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки	1	0	1	практич. задание
5. Общая и специальная физическая подготовка					

5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	1	1	0	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	2	0	2	соревн.
5.3	Специальная физическая подготовка	1	0	1	соревн.
Всего		24	12	12	
2-й модуль - 40 часов					
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития	1	1	0	опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	0	опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	0	1	тест
1.4	Организация туристского быта. Привалы.	1	1	0	опрос
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	опрос
1.6	Питание в туристском походе	1	1	0	тест
1.7	Туристские должности в группе	1	1	0	тест
1.8	Организация передвижения в походе, Преодоление препятствий	1	0	1	тест
1.9	Техника безопасности в туристских походах	1	1	0	тест
1.10	Туристские слеты и соревнования	2	0	2	соревнов.
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	0	1	опрос
2.2	Условные знаки	1	1	0	тест
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, Азимут	1	0	1	тест
2.4	Компас. Работа с компасом	1	0	1	тест
2.5	Измерение расстояний	1	0	1	опрос
2.6	Способы ориентирования	1	0	1	опрос
2.7	Действия в случае потери ориентировки	1	1	0	опрос
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности.	1	1	0	викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	1	1	0	тест
3.3	Изучение района путешествия	1	1	0	опрос
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников	1	0	1	опрос
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	0	тест
4.2	Походная медицинская аптечка	1	0	1	тест
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	1	0	1	практич. задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	0	1	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	0	1	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	6	0	6	соревн.
5.3	Специальная физическая подготовка	6	0	6	соревн.
Всего		40	13	27	
ИТОГО		64	25	39	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

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.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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 одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. 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 (спортивного некатегорийного) 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, видеофильма, 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 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 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 пивных 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 внесмальные 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 непрозрачных 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, ее 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 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 физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и сом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности 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 **школах** 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 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 и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой

членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка

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

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

Индивидуальный подход в 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.

1.4. Планируемые результаты

Систематические занятия по программе должны способствовать приобретению учащимися знаний: по физической культуре и спорту; 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, культуре межличностного общения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

по окончании первого года учащиеся будут знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

овладеют умением:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (в приложении)

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный кабинет для теоретических занятий, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Перечень необходимого группового снаряжения для занятий по программе «Туристское многоборье»

1. Палатка «Зима»	1 шт.
2. Палатки летние	5 шт.
3. Тент на палатку	Комплект
4. Пила двуручная	1 шт.
5. Топор	2 шт.
6. Секундомер	2 шт.
7. Компас жидкостный	5 шт.
8. Котелки (варочная посуда)	Комплект
9. Рукавицы костровые	3 пары
10. Аптечка мед.	Комплект
11. Лопата лавинная	5 шт.
12. Веревка основная (40 м.)	5 шт.
13. Веревка основная (30м.)	3 шт.
14. Петли (прусики) веревка 6-8 мм.	Комплект
15. Система страховочная	Комплект
16. Карабин туристский с муфтой	50 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
18. Картографический материал	Комплект
19. Призмы, компостеры и планшеты (летние и зимние) для ориентирования на местности	Комплект

20. Курвиметр, транспортир, рулетка, лента мерная	Комплект
21. Термометр	1 шт.
22. Часы	2 шт.
23. Фото и видео аппаратура	Комплект
24. Водный катамаран	3 шт.

Перечень необходимого личного снаряжения

1. Рюкзак (анатомический или станковый)	1 шт.
2. Рюкзак для туристских прогулок, походов, сплавов	1 шт.
3. Туристские ботинки	1 комплект
4. Обувь спортивная типа шиповок	1 комплект
5. Теплое нижнее белье	1 комплект
6. Одежда, соответствующая сезону	1 комплект
7. Ветрозащитный костюм	1 шт.
8. Спортивный тренировочный костюм	1 шт.
9. Головной убор	1 шт.
10. Туристский коврик	1 шт.
11. Спальный мешок	1 шт.
12. Компас	1 шт.
13. Лыжи туристские, полужесткие крепления, палки лыжные	1 комплект
14. Лыжи беговые, жесткие крепления, палки	1 комплект
15. Лавинный шнур	1 шт.
16. Накидка от дождя	1 шт.
17. Столовые принадлежности	1 комплект
18. Умывальные принадлежности	1 комплект
19. Каска	1 шт.
20. Фонарь	1 шт.
21. Фляжка (1 – 1,5 л.)	1 шт.
22. Блокнот, ручка	1 комплект
23. Индивидуальная аптечка	1 комплект
24. Спасжилет	1 шт.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания,

краеведческие викторины и конкурсы, походы выходного дня и т.д. В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль. Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение учащимися знаниями, умениями и навыками, приобретенными в процессе занятий по данной программе.

2.4. Оценочные материалы

Базовые туристские знания (Тест)

Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стол, стул).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком выполнения, затем дают карандаши или ручки.

Контрольное время для взрослых — не более 20 минут с начала выполнения теста, для школьников — не более 25 минут.

За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования».

Тест может проходить в два этапа: 1-й этап — индивидуальное тестирование, 2-й этап — групповое тестирование, на которое дается 15 минут и одна ручка или карандаш.

Инструкция по выполнению заданий теста

Перед вами тест на базовые туристские знания, где максимально можно избрать 7 баллов. Вначале укажите фамилию и имя, название команды, затем оцените себя по 10-балльной шкале как человека, имеющего тот или иной туристский опыт и знания туристской работы.

Задание №1 «Аварийная сигнализация». Задание делится на задачи **А** и **Б**, советы (порядковый номер выбранного вами сигнала) записываются в правый столбец.

Задание №2 «Знаки ориентирования». Рядом с порядковым номером каждого из предложенных 10 изображений топографических знаков записать номер ответа, который вы считаете правильным, из 15 вариантов названий топографических знаков.

Задание №3 «Азимут». Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа и вписать

в правый столбец.

Задание №4 «Рейтинг снаряжения». Внимательно прочитайте условие, представьте описанную ситуацию и примите решение о рейтинге снаряжения. Самому важному предмету присвоить первый номер и так по нисходящей до последнего предмета.

Задание №5 «Питание в турпоходе». В пустых клетках пометить галочкой продукты, употребление которых запрещено во время детского многодневного летнего туристского похода.

Задание №6 «Медицина». В левой таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из правой таблицы, называющие назначение и область применения указанных препаратов.

Задание №7 «Определение сторон света». Определить направление стрелки в круге, принимая за точку отсчета черту на круге с условным обозначением стороны: света. Ответ написать в условно-сокращенном виде (СВ - северо-восток) рядом со стрелкой в той же клетке.

Внимательно читайте задания, в крайнем случае, можно задать вопрос одному из судей. Если вы не знаете, как выполнить задание, пропустите его. Можно сначала выполнить те задания, которые не вызывают затруднения, а потом, если останется время, вернуться к более сложным. Выполнив тест, сдайте лист с заданиями и ручку и молча дожидаетесь остальных.

2.5. Методические материалы

Для успешной образовательной деятельности и реализации программы педагогу необходимо иметь:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- дидактический (раздаточный) материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.6. Список литературы для педагогов

1. Биржаков М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме. М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Варламов В. Т., Карзалов С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования. М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
3. Веретенников Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков // Методические рекомендации. М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
4. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Горяева О. А., Ионов Ю. И. Очерки самодеятельного туризма в Кемеровской области. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2006.- 69с.
6. Губаненкова С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. -196 с.
7. Губаненкова С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования // Материалы международной научно-практической конференции. М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
9. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2014.
10. Дрогов И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме // Монография. М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196 с.
11. Жихарев А. М. Собираемся в поход. Ярославль. Академия развития, 2004.
12. Константинов Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России. М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
13. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного // Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.
14. Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. М.: Советский спорт, 2013.
15. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.

16. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма // Издание 2-е, дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся // учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
18. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001
19. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
20. Константинов Ю.С. Туристы-проводники // Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2000
21. Константинов Ю. С., Шур Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
22. Константинов Ю. С., Огородников Б. И., Елизаров В. Л., Лосев А. С. Ориентирование в России и СССР. М.: ЦДЮТиК, 2003.
23. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
24. Константинов Ю.С., Усков С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии // Учебное пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
26. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинов Ю. С. Словарь юного туриста. М.: ЦДЮТиК, 2011.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря // Учебно-методическое пособие. М.: Владос, 2012.
28. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
29. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» // Методическое пособие. М.: Владос, 2013.
30. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе // Учебник для вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
31. Маслов А. Г. Школа безопасности // Программа участников движения. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
32. Минхаиров Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. Казань: РИЦ «Школа», 2007. -148 с.
33. Миндель А. Я. Дорогу осилит идущий // Клубная работа, туризм, экология. М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010

34. Нам силу дает наша верность отчизне // Сборник конкурсных работ. М.: ФЦДЮТиК, 2012.
35. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: ФЦДЮТиК, 2014.
36. Овеянные славою флаг наш и герб // Сборник конкурсных работ. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
37. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М.: ФЦДЮТиК, 2011.
38. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся. М.: ФЦДЮТиК, 2010.
39. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе // Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А. М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
40. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2001
41. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности // Материалы всероссийской научно-практической конференции. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
42. Программы дополнительного образования детей. Выпуск №1 // Развивающие игры. М.: Советский спорт, 2012.
43. Программы дополнительного образования детей. Выпуск №2 // Экологическое воспитание. М.: Советский спорт, 2012.
44. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. М.: АРКТИ, 2011
45. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015
46. Ротштейн Л. М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы). М.: ЦДЮТиК, 2013.
47. Самарина И. А. Юные туристы-экологи // Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ФЦДЮТиК, 2014.
48. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М.: ФЦДЮТиК, 2011.
49. Самохин Ю. С., Самохина Т. А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М.: Педобщество, 2005.
50. Смирнов Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. М.: Советский спорт, 2012.

51. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный. Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество» // Сборник статей и конкурсных работ. М.: ЦДЮТиК, 2013.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы // Сборник статей. М.: ЦДЮТиК, 2014.
54. Туристско-краеведческое движение «Отечество» // Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. М.: ФЦДЮТиК, 2015.
55. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история // Сборник статей и конкурсных работ. М.: ФЦДЮТиК, 2015.
56. Туристская игротека. // Сборник №4. М.: ЦДЮТиК, 2003.
57. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010
58. «Школа безопасности» // Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
59. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения // Материалы международной научно-практической конференции. М.: ФЦДЮТиК, 2012.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме. М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев А. М. Собираемся в поход. Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России. М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
8. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии // Учебное пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
- 10.Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинов Ю. С. Словарь юного туриста. М.: ЦДЮТиК, 2011.
- 11.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря // Учебно-методическое пособие. М.: Владос, 2012
- 12.Миндель А. Я. Воспитание и развитие личности подростка. М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
- 13.Нам силу дает наша верность отчизне // Сборник конкурсных работ. М.: ФЦДЮТиК, 2012.
- 14.Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: ФЦДЮТиК, 2014.
- 15.Овеянные славою флаг наш и герб // Сборник конкурсных работ. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
- 16.Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М.: ФЦДЮТиК, 2011.
- 17.Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся. М.: ФЦДЮТиК, 2010.
- 18.Персин А. И. Словарь юного краеведа. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- 19.Ротштейн Л. М. Туристская игротека // Выпуск №3. М.: ЦДЮТиК, 2011.
- 20.Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М.: ФЦДЮТиК, 2011.
- 21.Туризм в Кузбассе В.Я. Северный. Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.

22. Туристско-краеведческое движение «Отечество» // Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
23. Туристская игротка. Сборник №4. -М.: ФЦДЮТиК, 2013.
24. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010