

**Управление образования администрации Ростовского муниципального района  
МОУ ДО СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ имени Н.М.Тарарушкина**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 03.08.2020 года

Утверждена приказом по МОУ ДО  
СТАНЦИИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ  
Приказ № 62 от 03.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Туристы-проводники»  
возраст уч-ся: 10-18 лет  
срок реализации: один год**

*Автор//составитель:  
Дубова О.Л.*

Педагог дополнительного образования МОУ ДО  
СТАНЦИИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ.

**«Утверждаю»  
26.08.2024 г.**

И.о.директора МОУ ДО Ст. Тур



*С.А.Ошуркова*

С.А.Ошуркова

Ростов 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- 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 ДО детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ
- Модернизированная образовательная программа «Туристы-проводники» (Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (М., 2014 год)

**Цель:** Создание условий для развития и самореализации детей, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско – краеведческой и экологической деятельности.

**Направленность программы.** Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности. Программа составлена на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д. В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А. Г. Маслова. Программы рекомендованы Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

***В данной программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в аудиторных занятиях и конкурсах, а также в походах и экскурсиях под руководством педагога.***

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством воспитания и развития учащихся. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является важной для всестороннего развития детей, занимает важное место в общей системе обучения учащихся.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, т. к. туристско-краеведческая работа способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Данная рабочая программа составлена с учетом ежегодно проводимых мероприятий муниципального, областного и Федерального уровней, т. к. значительно количество участников объединения принимают в них участие. Такими мероприятиями являются: соревнования по летнему и зимнему ориентированию, лыжные пробеги, конкурсы краеведческих исследовательских работ, олимпиада по краеведению.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении 10 -18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 12 - 15 человек.

**Особенностью программы состоит в** возможности дополнять знания и совершенствовать навыки в других объединениях туристско-краеведческой направленности в последующие годы обучения. Программа предполагает участие членов объединения в каникулярных сборах и традиционных массовых мероприятиях.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе – 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1 – 2 дневные учебно-тренировочные сборы.

Учащиеся в ходе освоения данной программы овладевают навыками ориентирования, организации туристского быта, значительное внимание уделяется обучению видам деятельности, необходимым для участия в краеведческих конкурсах: описание исторического объекта, написание мини-сочинения, сбор материалов для исследовательской работы и др.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 2 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно-тренировочные сборы, предполагается участие в соревнованиях по ориентированию, лыжных пробегах.

**Особенности организации образовательного процесса.** Данная программа носит деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую работу. Значительная часть занятий проводится на природе. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

**Цель занятий** в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

При этом предполагается:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

**Данная программа позволяет решить следующие задачи:**

*Развивающие:*

- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников для получения новых знаний.

*Личностные:*

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и
- самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- способствовать формированию основ российской гражданской идентичности;
- способствовать формированию чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные:*

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- формирование навыков планирования, контроля и оценивания своих действий;
- развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

*Предметные:*

- научить правилам поведения туристов;
- сформировать первоначальные историко-краеведческие представления;
- познакомить с основами экологической и туристической грамотности;
- приобщить к культуре малой родины.

**Ожидаемые результаты:**

**1. Личностные**

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, спортивной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

**2. Метапредметные**

- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, отыскивать решения для поставленных задач;
- развитие умения самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в спортивной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

## Содержание программы

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: — жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;  
— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

#### 1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### 1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### 1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### 2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения. Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### 2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

#### Практические занятия

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

### 2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### 2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.



#### Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### 2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### 2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### 3. Краеведение

#### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края. Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия. Практические занятия.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам. Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### 5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### 5.4. Специальная физическая подготовка Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без

помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

### Тематический план

Раздел программы	кол. часов	учебный период
<i>Раздел 1. Основы туристской подготовки</i>	10 час	первая учебная четверть
<i>Раздел 2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника.</i>	10 час.	первая, вторая учебная четверть
<i>Раздел 3. Краеведение.</i>	23 час (19час., 4 час – сбор)	вторая-третья учебная четверть
<i>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	18 час (16ч., 4 час – сбор)	третья, четвёртая учебная четверть
<i>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</i>	4 часа	четвертая учебная четверть
<i>Раздел 6. Итоговое повторение.</i>	7 час.	четвертая учебная четверть
<b>Всего</b>	<b>72 часа</b>	

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
-------	------	---------------	--------------	--------------	----------------

<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки . 10 час.</b>					
1		Лекция, презентация	1	<b>Вводное занятие.</b> План работы объединения. Инструктаж по ТБ Туристические путешествия, история развития туризма.	Устный опрос
2		Лекция, презентация	1	Личное и групповое туристское снаряжение. Туристские должности в группе.	Устный опрос
3		Презентация, игра	1	Питание в туристском походе. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Устный опрос
4		Лекция	1	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка.	Устный опрос
5		Учебная игра	1	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Обязанности туриста - проводника.	Беседа, устный опрос
6		Лекция	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристские должности в группе.	Полигон
7		Соревнования	1	Участие в соревнованиях	результат соревнований
8		Соревнования	1	Участие в соревнованиях	результат соревнований
9		Лекция, практ. занятие	1	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Подведение итогов туристского похода.	Устный опрос
10		Учебная игра	1	Личное и групповое туристское снаряжение. Питание в турпоходе.	Беседа, устный опрос
<b>Раздел 2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника. 10 час.</b>					
11		практ. занятие	1	Компас. Работа с компасом.Способы ориентирования.	Устный опрос, игра
12		Учебная игра	1	Топографическая и спортивная карта. Земля и карта.	Работа с картами
13		Лекция, практ. занятие	1	Подготовка к походу, путешествию. Техника и тактика в походе. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Устный опрос, игра
14		Учебная игра	1	Компас. Работа с компасом.	Работа с картами
15		пакт. занятие	1	Измерение расстояний.	выполнение заданий
16		Лекция, практ. занятие	1	Личное и групповое туристское снаряжение.	Игры на командообразование
17		Лекция, практ. занятие	1	Действия группы в аварийных ситуациях. Обязанности туриста - проводника.	Беседа, мозговой штурм
18		Лекция	1	Питание в туристском походе. Топографическая и спортивная карта.	Беседа, устный опрос
19		Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Результат соревнований
20		Соревнования	1	Участие в соревнованиях	Результат соревнований

**Раздел 3. Краеведение. 23 час (19час., 4 час – сбор)**

21		Лекция, практ. занятие	1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Территория и границы родного края.	Беседа, устный опрос
22		Лекция, практ. занятие	1	Природа и климат Ярославского края, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.	Беседа, устный опрос
23		Лекция,	1	История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.	Беседа, устный опрос
24		Лекция,	1	Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.	Беседа, устный опрос
25		Лекция, практ. занятие	1	Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	Беседа, устный опрос
26		экскурсия	1	Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.	Беседа, устный опрос
27		практ. занятие	1	Работа со справочным материалом и литературой по истории края.	оформление историографического списка
28		практ. занятие	1	Изучение района путешествия Практические занятия Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.	Беседа, устный опрос
29		Лекция	1	Обучение составлению отчёта о походе, экскурсии	выполнение описания по алгоритму
30		практ. занятие	1	Обучение составлению отчёта о походе, экскурсии	выполнение описания по алгоритму
31		участие в мероприятии	1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	
32		Лекция, практ. занятие	1	Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.	выполнение задания по алгоритму
33		комбинированное занятие		Участие в зимнем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
34		комбинированное занятие		Участие в зимнем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
35		комбинированное занятие		Участие в зимнем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
36		комбинированное занятие		Участие в зимнем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
37		Лекция, практ. занятие	1	Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута..	выполнение задания по алгоритму

38		Лекция, практ. занятие	1	Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные	выполнение задания по алгоритму
39		Лекция, практ. занятие	1	Интересные люди нашего края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.	оформление материалов беседы по алгоритму
40		Лекция, практ. занятие	1	Виды памятников.	Беседа, устный опрос
41		Лекция, практ. занятие	1	Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе	Беседа, устный опрос
42		практ. занятие	1	Участие в общественных мероприятиях посёлка Выполнение заданий государственных и общественных организаций.	Беседа, устный опрос
43		практ. занятие	1	Проведение краеведческих наблюдений	описание по алгоритму

**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 18 час (16ч., 4 час – сбор)**

44		Лекция, практ. занятие	1	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	Беседа, устный опрос
45		Лекция, практ. занятие	1	Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.	Беседа, устный опрос
46		Лекция, практ. занятие	1	Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека	выполнение тестовых заданий по ЗОЖ
47		Практические занятия	1	Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	беседа
48		Практические занятия	1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	беседа
49		Практические занятия	1	Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Практические занятия	беседа
50		Практические занятия		Участие в весеннем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
51		Практические занятия		Участие в весеннем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
52		Практические занятия		Участие в весеннем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
53		Практические занятия		Участие в весеннем сборе туристов-краеведов	результаты конкурсов и соревнований
54		Практические занятия	1	Состав, хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.	выполнение тестовых заданий по лекарствоведению



55		Лекция,	1	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.	выполнение тестовых заданий по теме
56		Лекция, практ. занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца)	выполнение тестовых заданий по теме
57		Лекция, практ. занятие	1	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Приемы транспортировки пострадавшего	выполнение приемов обездвиживания и транспортировки
58		Лекция, практ. занятие	1	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш	выполнение заданий по теме занятия
59		Лекция, практ. занятие	1	Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.	выполнение заданий по теме занятия
60		Лекция, практ. занятие	1	Практические занятия. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим	выполнение заданий по теме занятия
61		Лекция, практ. занятие	1	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости	беседа

#### ***Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка 4 часа***

62		Лекция, разработка комплекса упражнений	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	оценка разработки комплекса упражнений
63		Лекция, разработка комплекса упражнений	1	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	оценка разработки комплекса упражнений
64		Лекция, разработка комплекса упражнений	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Меры предупреждения переутомления	оценка разработки комплекса упражнений
65		практическое занятие	1	Комплексы упражнений для развития групп мышц. Общая физическая подготовка. Тренировка выносливости	оценка разработки комплекса упражнений

#### ***Раздел 6. Итоговое повторение 7 час.***

66		практическое занятие	1	Земля и карта. Компас. Работа с компасом. Подготовка к участию в соревнованиях	проверка навыков
67		практическое занятие	1	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Подготовка к участию в соревнованиях	проверка навыков
68				Участие в соревнованиях «Всероссийский азимут»	результат соревнований
69				Участие в соревнованиях «Всероссийский азимут»	результат соревнований

70	практическое занятие	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	проверка навыков
71	практическое занятие	1	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях.	проверка навыков
72	практическое занятие	1	Подготовка к турслёту	проверка навыков

### Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц	
1.	Палатки туристские	Компл.	
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.	
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.	
4.	Кольшки для палаток	Компл.	
5.	Стойки для палаток	Компл.	
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.	
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.	
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.	
9.	Решнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.	
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.	
11.	Система страховочная	Компл.	
12.	Карабин туристский	Компл.	
13.	Альпеншток	Компл.	
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.	
15.	Курвиметр	2 шт.	
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.	
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.	
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.	
19.	Секундомер электронный	2 шт.	
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.	
21.	Тонومتر	2 шт.	
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.	
23.	Топор в чехле	2 шт.	
24.	Таганок костровой	2 шт.	
25.	Тросик костровой	1 шт.	
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.	
27.	Тент хозяйственный	1 шт.	
28.	Клеенка кухонная	2 шт.	
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.	
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.	
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.	
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.	
33.	Компьютер, проектор	1 шт.	
34.	Экран демонстрационный	1 шт.	
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.	
36.	Лента мерная	1	
37.	Термометр наружный	2 шт.	
38.	Термометр водный	2 шт.	
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.	
40.	Дальномер простейший	4 шт.	
41.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.	
42.	Транспортёр	Компл.	
43.	Карты топографические учебные	Компл.	
44.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.	
45.	Условные знаки спортивных карт	Компл.	
46.	Условные знаки топографических карт	Компл.	

47. Учебные плакаты «Туристские узлы»Компл.
48. Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы) 1 экз.
49. Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности) 1 экз.
50. Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание) 1 экз.
51. Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм) 1 экз.
52. Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм) 1 экз.
53. Диафильм «Формы поверхности суши» 1 экз.
54. Слайдфильм «Техника лыжного туризма» 1 экз.
55. Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки» 1 экз.
56. Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста» 1 экз.
57. Слайдфильм «Техника пешеходного туризма» 1 экз.
58. Маршрутные документы (маршрутные листы) Компл.
59. Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности Компл.

#### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

#### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

Цель: Проверить уровень освоения предметных знаний обучающимися, уровень их умений и навыков по итогам реализации образовательной программы «Юные туристы-краеведы»

Форма аттестации: тестирование, выполнение практических заданий

Вопросы теоретической и практической частей КИМ отражают содержание материала по основным темам программы. Выполнение тестовых заданий проводится в классной комнате, письменно. Время на выполнение тестовых заданий — 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 40 минут.

#### Теоретическая часть

*Инструкция по работе с тестами:*

1. Внимательно прочитайте текст теста.

2. Ознакомьтесь со всеми вариантами ответов и лишь после этого сделайте свой выбор.
3. Тесты имеют один или несколько правильных ответов.

*Оценка результатов тестирования:*

Каждый правильный ответ равен 10 баллам;

Неполное выполнение задания – 5 баллов;

Неправильное выполнение – 0 баллов.

#### Практическая часть

*Оценка результатов выполнения практического задания:*

Правильное выполнение каждого задания – 30 баллов

Неточность, которую исправляет сам (в каждом задании) – 15 баллов

Невыполнение 1-ого задания – 10 баллов

Невыполнение 2-х заданий – 5 баллов

Невыполнение 3-х заданий – 0 баллов

#### Подведение итогов

При подведении итогов суммируются баллы, набранные за выполнение теоретической и практической части:

1. от 280 до 211 баллов – «высокий уровень»
2. от 210 до 141 баллов – «хороший уровень»
3. от 140 до 71 баллов – «средний уровень»
4. от 70 до 10 баллов – «низкий уровень»

#### Теоретическая часть

##### **Основы туристической подготовки Тест: Поход и факторы риска**

*Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?*

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

##### **Топография и ориентирование Тест: Азимут и движение по нему**

*Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?*

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

##### **Выживание в природной среде Тест: Экстремальные ситуации в природной среде.**

###### **Добывание пищи и воды.**

*1. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?*

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

*2. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?*

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

*3. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?*

- а) через 1-2 часа;

- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

**Первая доврачебная помощь. Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

*Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?*

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

**Туристическая подготовка Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.**

*1. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?*

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

*2. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?*

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

*3. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?*

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны;
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь Тест: Оказание первой доврачебной помощи.**

*1. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?*

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

*2. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?*

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

**Туристическая подготовка Тест: Личное и групповое снаряжение.**

*1. Что относится к групповому снаряжению?*

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

*2. Что относится к личному снаряжению?*

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

**Основы ориентирования**

**Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»**

**Вариант 1.**





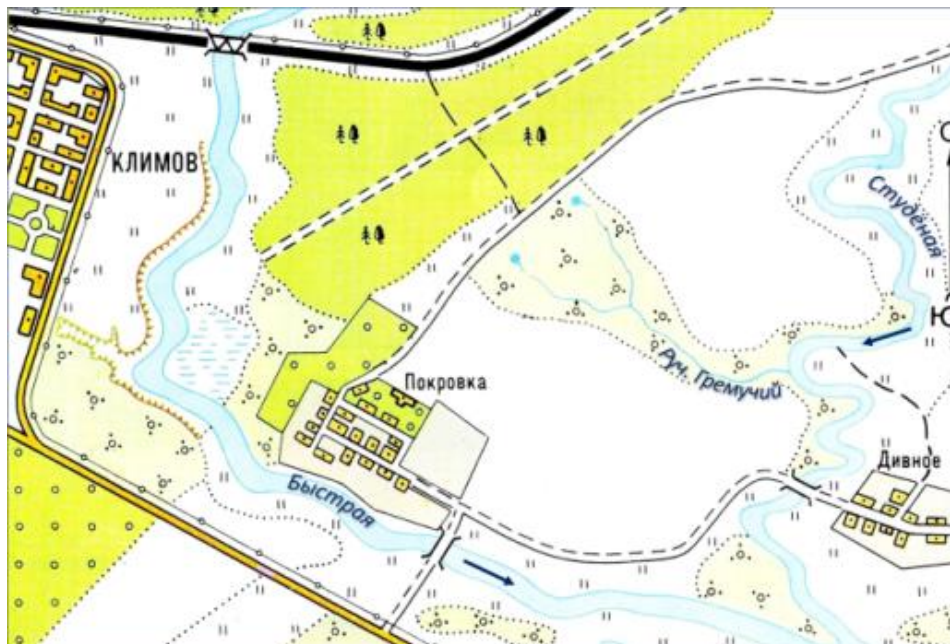
2. Замените слова топографическими знаками.

«Экспедиция продолжала свой путь по тропинке через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось широколиственным лесом. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посоветовавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропинке».

По Н. Андрееву «Северная экспедиция».







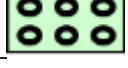




**3. Определите направление по плану местности:**

- 1) В каком направлении от железнодорожного моста находится деревянный мост?
- 2) В каком направлении от болота находится просека?
- 3) В каком направлении течет река Студеная?
- 4) В каком направлении от с. Покровка находится с. Дивное?
- 5) В каком направлении от родников находится шоссе?



**Топографический диктант «Условные знаки на плане местности» Вариант 3.**

1. Изучите письмо, снабженное условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.  
Здравствуй, Андрейка!

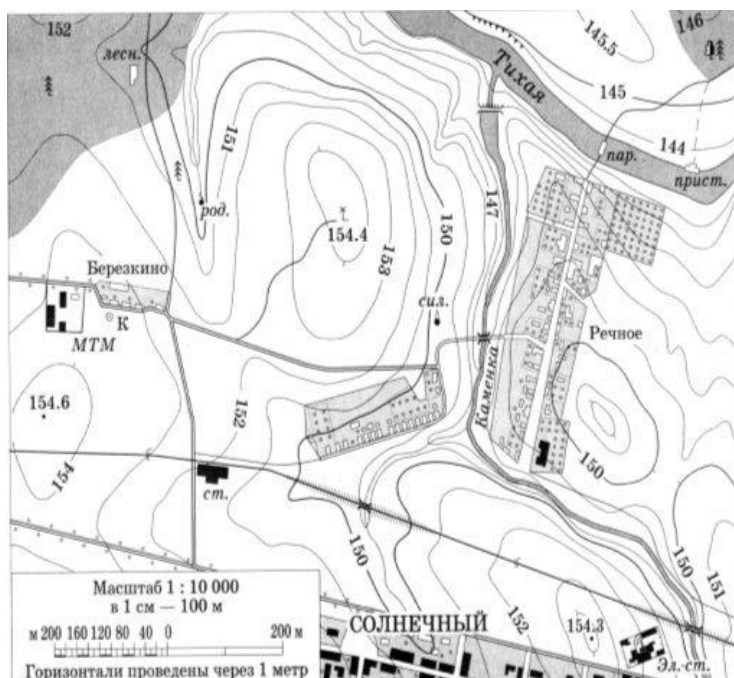
Лесн.  Недавно мы поселились у . Его избушка стоит левее , которая пересекает . На опушке леса проселочная дорога переходит в . По обе стороны которой раскинулись заросли  за ними  и наша шк. . Все лето мы купались в . Приехать к нам ты сможешь по  через .

**В. 4. Замените слова топографическими знаками.**

Жил на Руси богатырь славный Алеша Попович, и умел он только на печи лежать, да с Тугариным Змеем воевать. Отправился он однажды золото народное из лап тугаринских высвободить. Путь его лежал через берёзовый лес, мимо гнилого болота, через которое тропинка была. Зашел Алеша в самую чащу леса и видит живописное озеро, а возле него дом лесника. Спрашивает он лесника, как попасть ему к реке, где тугаринское войско расположилось. А старик ему отвечает, путь далекий тебе предстоит. Сначала пойдешь по грунтовой дороге, свернешь в сосновый лес. Там увидишь колодец, смело от него ступай к роднику, у родника есть глубокий овраг, перейдешь его и увидишь дуг, на том лугу стоит одинокое дерево. Подойдешь к нему, Тугарин сам и появится.

**5. Определите направление по плану местности:**

- 1) В каком направлении от мельницы находится силосовая башня?
- 2) В каком направлении от плотины находится поселок Солнечный?
- 3) В каком направлении от реки Тихая находится колодец?
- 4) В каком направлении от железнодорожной станции находится мельница?
- 5) В каком направлении от пристани находится электростанция?



**Определение сторон горизонта по местным предметам.**

На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;



- в) восток;
- г) юг.

**Краеведение и экология. Общегеографическая характеристика Ярославской области.**

*С какими регионами граничит Ярославская область?*

*Какой тип климата в нашей области*

*Назовите крупнейшие водоёмы Ярославской области.*

*Как используются водоёмы нашей области?*

**Обеспечение безопасности в походе. Тест: Правила движения группы.**

*Как должна двигаться группа туристов по шоссе?*

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

**Спортивное ориентирование. Тест: Понятие о рельефе.**

*Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?*

- а) – овраг;
- б) – долина;
- в) – лощина

**Практическая часть**

Билет №1

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
2. Написать минимальный список медицинской аптечки
3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

Билет № 2

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

Билет №3

1. Определить топографические знаки на карте.
2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Билет №4

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедр, голени, плеча, предплечья).
3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

Билет №5

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

Билет №6

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

Билет №7

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров(нодья, колодец, шалаш).

Билет №8

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Билет №9

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета .
3. Связать узлы( стремя, булинь, двойной проводник).

Билет №10

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

Билет №11

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации( да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

Билет №12

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Билет №13

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ

### ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
6. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
12. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
13. Атлас Ярославской области. История. География. М., 1999.

14. Вглядись в минувшее бесстрашно... Документы и материалы. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 1995.
15. Ермолин Е.А. Культура Ярославля. Ярославль 1998.
16. История Ярославского края с древнейших времен до конца 20-х гг. XX века. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 2000.
17. Марасанова В.М., Федюк Г.П. Ярославские губернаторы. Ярославль. 1998.
18. Рязанцев Н.П., Салова Ю.Г. История Ярославского края (1930 -2005гг.) Ярославль. 2005.
19. Рязанцев Н.П. Спасти живую старину. Ярославль. 2000.
20. Хохлов А. Юность мужает в борьбе. Ярославль 1978.
21. Ярославский край в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 1996.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.