

Департамент образования Орловской области  
Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного образования  
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и  
экскурсий»

Принято  
на педагогическом совете  
БУ ОО ДО «Центр детского  
(юношеского) технического  
творчества, туризма и  
экскурсий»  
Протокол от 14.10.2016 г. №3

Утверждаю  
Директор  
БУ ОО ДО «Центр детского  
(юношеского) технического  
творчества, туризма и  
экскурсий»



О.А. Балакин

Приказ от 14.10.2016 г. № 124

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристы-краеведы»**

*Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации: 1 год*

*Автор-составитель:*  
Страхов Артем Николаевич  
педагог дополнительного образования

Орел, 2016 г.

## **2. Пояснительная записка**

В программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися. Учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира.

*Вид программы* – модифицированная (адаптированная). Программа подготовлена на основе типовой программы Юные туристы-краеведы, разработанной Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России РФ. – Москва, 2006г.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

*Новизна* данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

**Отличительной особенностью** программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Участники программы - обучающиеся 13 - 14 лет.

Срок реализации программы- 1 год

Срок обучения и режим занятий – 8 месяцев с октября по май (192 часа в год из расчёта 2 занятия в неделю по 3 часа).

**Формы обучения** - очная. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательной-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы).

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма обучающегося к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации

активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

«Образовательные маршруты» проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

**Цель** занятий в объединении состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

**Обучающие:**

1. Усвоение и овладение обучающимися базовым уровнем знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию.
2. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.
3. Создание условий для профессионального самоопределения личности.

**Воспитательные:**

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой,
3. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.
4. Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.
5. Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

**Развивающие:**

1. Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся.
2. Физическое совершенствование воспитанников.
3. Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

**Оздоровительные:**

1. Организация активного отдыха детей в период каникул.
2. Включение в образовательный процесс занятий по лечебной физкультуре.

### 3. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 1 октября
2. Окончание учебного года – 31 мая
3. Начало учебных занятий - с 1 октября 2016года.
4. Продолжительность учебного года - 32 недели.

Объединения	1 полугодие	Образова тельный	Зимние каникулы	2 полугодие	Образова тельный	Летние каникулы	Всего
-------------	----------------	---------------------	--------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------

		процесс			процесс		
1 год обучения	4.10-31.12	13 недель	01.01.-11.01	12.01-31.05.	19 недель	01.06-31.08.	32 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 октября
Продолжительность учебного года	32 недели (192 часа)
Текущий контроль	В течение года- не менее 2-х раз
Промежуточная аттестация	15.12-30.12
Итоговая аттестация	15.05-30.05
Окончание учебного года	31 мая

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>п/п</b>					
<b>1. Введение</b>					
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	собеседование
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	опрос
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	собеседование
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	самостоятельная работа
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	собеседование
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	опрос
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	опрос
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Самостоятельная работа
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6	практикум
2.8	Туристские группы на прогулке (экскурсии)	15	2	13	практикум
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>3. Азбука топографии</b>					
3.1	<b>Мой дом, моя школа, школьный двор</b>	4	1	3	опрос
3.2	<b>План местности</b>	4	1	3	опрос
3.3	<b>Условные знаки</b>	10	2	8	Самостоятельная работа
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	

<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3	опрос
4.2	Ориентирование на местности	10	2	8	опрос
4.3	Виды туристского ориентирования	21	3	18	практикум
4.4	Экскурсионное ориентирование	9	1	8	Самостоятельная работа
		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>					
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2	собеседование
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	опрос
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	практикум
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2	практикум
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	собеседование
		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<b>6. Основы краеведения</b>					
6.1	Родословие	3	1	2	опрос
6.2	Моя школа	5	1	4	опрос
6.3	Природа моего края	16	2	14	практикум
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>					
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12	опрос
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	11	3	8	опрос
7.3	Лыжный туризм	14	2	12	практикум
		<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	
<b>Итого</b>		<b>192</b>	<b>37</b>	<b>155</b>	
Зачетный летний поход – вне сетки часов.					

## Содержание учебного плана 1-й год обучения

### 1. Введение

#### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков,

лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

### ***Практические занятия***

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

## **2. Алфавит туристско-бытовых навыков юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### **2.2. Основы безопасности дома и в школе**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подборличного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

#### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

#### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

#### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

#### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

#### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **3. Азбука топографии**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагерь группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

#### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

#### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

#### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

### ***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

### **6.2. Моя школа**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

### **6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные

изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

#### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

#### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

#### **7.3. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

## 5. Планируемые результаты

Система контроля и диагностики

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

а) текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.)

б) обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, конкурсы знатоков, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) итоговый — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму)

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе:

1-й год обучения - подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, игровые упражнения.

1 - год обучения:

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах 1-3 степени сложности. Этап предполагает выполнение нормативов на значок «Юный Турист России», присвоение юношеских разрядов.

Учащийся должен знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

Учащиеся должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

## 6. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Перечень  
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество 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.	Репшнуры (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.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.

20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

**Информационное обеспечение** - аудио и видеоаппаратура, фото-, ПК.

## **7. Формы аттестации**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- тестирование (анкетирование)
- контрольные и зачеты в форме:
  - экспресс-опроса (устного или письменного)
  - практических работ по темам занятий
  - проблемного обсуждения ситуаций
- самостоятельные творческие работы в процессе занятий в форме:
  - составления плана похода
  - оформление отчета о походе
  - сбор материалов для школьного музея

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- открытые учебные занятия в форме:
  - традиционного занятия
  - игры-викторины
  - участие обучающихся в соревнованиях, слетах, семинарах и других мероприятиях различного уровня.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением обучающимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы по организации туристской, спортивной, инструкторской, судейской деятельности.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 (*Приложение №1*) заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;
- лист учебных достижений №2 (*Приложение №2*) заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы обучающимися осуществляется три диагностических среза:

- входная диагностика посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся.

- промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН обучающихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные соревнования по ОФП, СФП, тесты.

- итоговая диагностика проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 2 категории сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, судейских званий). Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

## **8. Оценочные материалы**

### **Тестовые задания первого года обучения**

#### **Туристско-спортивная подготовка**

1. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

#### **Вид туризма**

#### **Определение.**

Пеший туризм

Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий

Водный туризм

Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство

Горный туризм

Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах

Конный туризм

Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

Спелеотуризм

Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи

Лыжный туризм

Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения

Велотуризм

Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения

Парусный туризм

Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

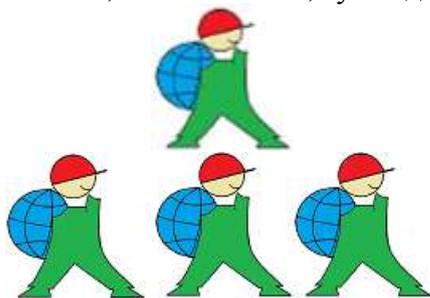
2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.





1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_





5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_

5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.
- б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



- а). Штурмовая
- б). Треккиговая
- в). Экспедиционная



- г). Армейская
- д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река
2. Травяной склон
3. Снежный склон
4. Курумник
5. Скалы
6. Осыпной склон
7. Ледник
8. Болото
9. Бурелом
10. Снежник

9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

**По форме:**

**По наполнителю:**

«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».

Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«**Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли**».

Ответ: \_\_\_\_\_

12) Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



1. Близко расположен источник \_\_\_\_\_.
2. Лес гарантирует наличие \_\_\_\_\_.
3. Берега \_\_\_\_\_, что гарантирует \_\_\_\_\_ лагерь в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от \_\_\_\_\_.
5. Относительно \_\_\_\_\_ поверхность \_\_\_\_\_ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет \_\_\_\_\_
2. Пищевые отходы - приманка для \_\_\_\_\_

3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения \_\_\_\_\_

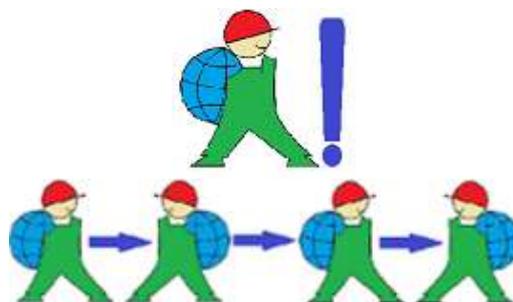
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др).служит источником \_\_\_\_\_

5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке \_\_\_\_\_

6. Мусор (отходы) создает «эффект \_\_\_\_\_» дает повод: \_\_\_\_\_

16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.



---

---

---

---

17) Правильный порядок движения в группе в походе это:

- а) Колонна по 1 человеку.
- в) Парами.
- б) Шеренга в 1 ряд.
- г) В произвольном порядке.

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

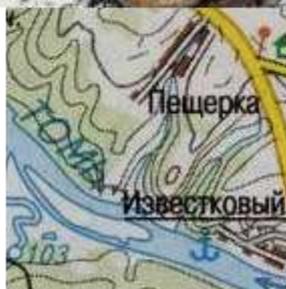
- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 18 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 9 вопросов из 18 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 15 вопросов из 18 (10-18 баллов)	Высокий уровень

### **Топография и ориентирование**

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А \_\_\_\_\_  
Б \_\_\_\_\_  
В \_\_\_\_\_  
Г \_\_\_\_\_

*Наименования:* Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:
- а) 1:1 000 000 – 1:100 000
  - б) 1:15 000 – 1:5 000
  - в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000
- 3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:
- а) 2
  - б) 4
  - в) 6
- 4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:
- а) 2
  - б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

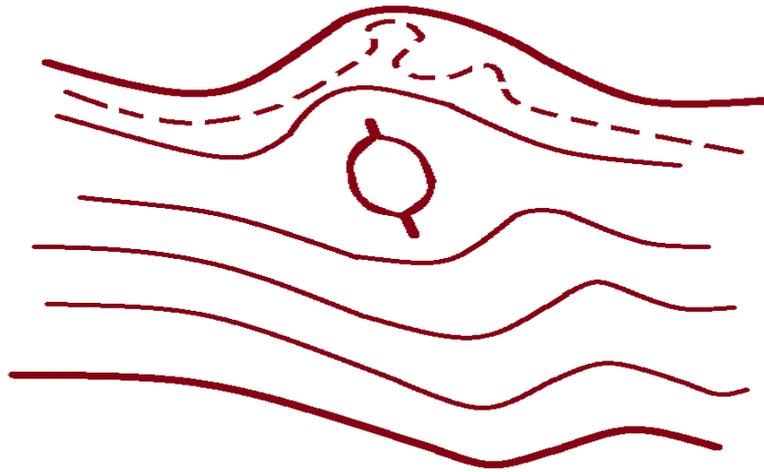
6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



- А. \_\_\_\_\_  
Б. \_\_\_\_\_  
В. \_\_\_\_\_  
Г. \_\_\_\_\_

*Варианты:* хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:

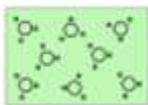
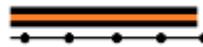
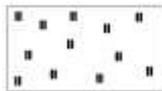
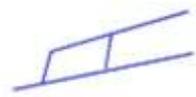
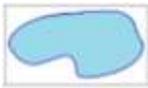


8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих
- б) Заложение
- в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:





•100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

№  
Определение  
Ответ:

1. Угол между направлением на север ( в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет
2. Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах
3. Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света
4. Схематический план маршрута следования
5. Подробное текстовое описание маршрута
6. Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель

*Варианты:* легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

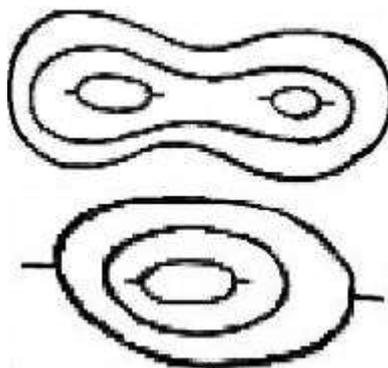
11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. \_\_\_\_\_

Б. \_\_\_\_\_



В. \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки

Масштабные линейные знаки

Внемасштабные знаки

Пояснительные знаки

---

---

---

---

*Объекты:* Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
---	------------------------	---------

- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Полярная звезда  |  |
| 2. | Короткая тень от Солнца в полдень                                  |  |
| 3. | Расположение муравейника   |  |
| 4. | Мох на деревьях  |  |
| 6. | Более спелая сторона ягоды   |  |
| 7. | Гнездо стенных пчел  |  |
| 8. | Темная вторичная корка ствола сосны                                |  |
| 9. | Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы |  |

16. Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
----------------------	-------------------

- |    |              |
|----|--------------|
| 1. | 1: 1 000 000 |
| 1. | 2 км в 1см   |
| 2. | 1: 25 000    |
| 2. | 100м в 1см   |
| 3. | 1: 100 000   |
| 3. | 10 км в 1см  |
| 4. | 1: 500 000   |
| 4. | 1 км в 1см   |
| 5. | 1: 50 000    |
| 5. | 250м в 1см   |
| 6. | 1: 200 000   |
| 6. | 500м в 1 см  |
| 7. | 1: 10 000    |
| 7. | 5 км в 1 см  |

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33. Ваши действия:

- Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.

в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент **старта** (в отдельных случаях за 1 минуту до **старта**) участник получает **карту**, на которой нанесены место **старта**, **КП**, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения **КП**.

Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

б) Дистанция проходится в произвольном порядке: либо с требуемым количеством **КП**/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/**КП** за назначенное контрольное время.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

в) Участнику предоставляется **спортивная карта** с обозначенным на ней местом **старта**. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение **КП**, которые встречает по пути. На **финише** судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

#### Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 18 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 9 вопросов из 18 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 15 вопросов из 18 (10-18 баллов)	Высокий уровень

#### **Основы медико-санитарной подготовки**

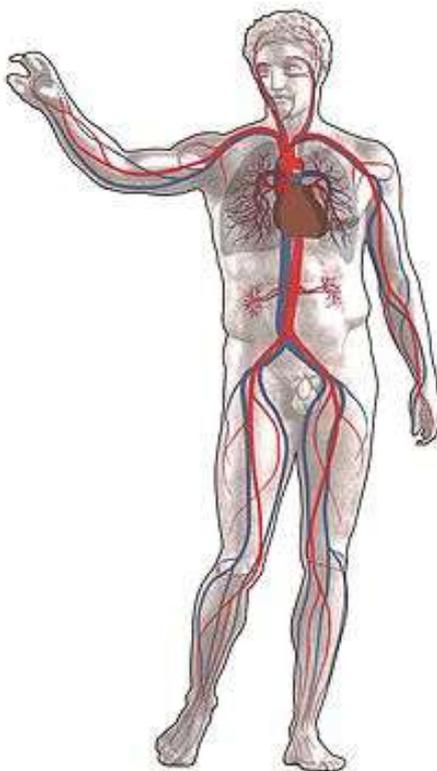
1. Гигиена это:

а) Поддержание здорового образа жизни

б) Поддержание чистоты

в). Нарращивание мускулатуры

2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

3) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

16. Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

- а) Мазь
  - б) Ампульная форма
  - в) Таблетки
- 5) Из какой ткани состоит сердце человека?

- а) Мышечной
- б). Соединительной
- в) Костной

б) Подпишите названия лекарственных растений:

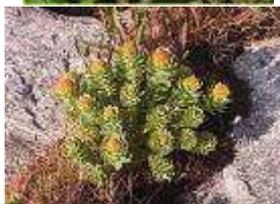


1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

7) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?

Перевязочные, обеззараживающие, сердечно-сосудистые, витамины, дезинсекционные, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, гигиенические, биологически активные добавки.

8) Механическое повреждение стенки сосуда это:

- а) Перелом
- б) Ожог
- в) Кровотечение

9) Признаки ушиба:

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
- б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
- в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

11) Бинт накладывают в направлении:

- а) От более узкой части тела к более широкой
- б) От более широкой части тела к более узкой

12) Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела
- б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) Поверх куртки

13) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это \_\_\_\_\_

14) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

- а) Регулярные осмотры на наличие клещей.
- в) Вакцинация.
- б) Использование специальной одежды и репеллентов.

16) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:

Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. *Ответ:* \_\_\_\_\_

17) Выберите материалы для изготовления носилок: \_\_\_\_\_



а) Каремат

- б) Котел
- в) Веревка
- г) Лыжи



- д) Лыжные палки
- е) Куртка
- ж) Рюкзак
- з) Брюки

18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) В рюкзаке
- б) На веревке
- в) На носилках
- г) На спине товарища

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 18 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 9 вопросов из 18 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 15 вопросов из 18 (10-18 баллов)	Высокий уровень

## Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:  
Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
----------	----------

	Способность двигателью выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
--	---

	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
--	--

	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
--	---

	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
--	---

	Способность к длительному перенесению нагрузок
--	--

	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время
--	---

*Названия физических качеств:* Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

*Нормальный \_\_\_\_\_ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное \_\_\_\_\_ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.*

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

Турист	Ответ
--------	-------

Турист-пешеход	
----------------	--

Турист лыжник	
---------------	--

Турист-велосипедист	
---------------------	--

*Физические качества:* сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

б) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

- а) Специальное занятие.
- б) Поход выходного дня
- в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

*Ответ:* \_\_\_\_\_

8) Выберите упражнения:

**Для развития силы рук**  
**Для развития силы ног**

*Упражнения:*

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
10. Подтягивание на перекладине;
11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
15. Упражнения с гантелями;
16. Упражнения с набивным мячом;
17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
18. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах;
19. Прыжки тройные и пятерные;
20. Приседание с грузом на спине.

9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро
- в) На пятку
- г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

- а) 26-30
- б) 6-10
- в) 16-20

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

- а) Динамометрия
- б) Спирометрия
- в) Взвешивание

### **9. Методические материалы** **Методическое обеспечение образовательного процесса.**

№ п.п.		Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, ТСО
1.	ВВЕДЕНИЕ	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
<b>II ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1.	Краеведение	Учебное занятие,	Частично-	Географические

		экскурсии, итоговое мероприятие – краеведческий турнир «Знаешь ли ты свой край?»	поисковый, исследовательский. Викторины, краеведческие игры.	атласы Орловской области, фотографии исторических памятников, портреты известных земляков, учебные видеофильмы по краеведению.
2.	Туристское снаряжение	Учебное занятие, учебная игра – соревнование, занятие-практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с собой в поход?»	Метод проблемного изложения, частично-поисковый.  Игры на местности «Укладка рюкзака», «Установка палатки».  Практические занятия.	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение.  Видеофильмы «Походная кухня», «Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе», рабочие тетради по туризму.
3.	Туристский быт	Учебное занятие, занятие-практикум на местности, учебный поход. Итоговое мероприятие – игра «Блиц-опрос»	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.  Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности. Мини-соревнования.	Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий.  Видеофильмы «Туристский бивак», «Типы костров и их назначение», «Питание в туристском походе».
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебный поход, учебные соревнования.	Проблемный, частично-поисковый, исследовательский.  Практические упражнения, игры. Парная и групповая работа.	Видеофильм «Техника преодоления естественных препятствий», рабочие тетради по туризму
5.	Медицинская подготовка	Учебное занятие – практикум, игра-соревнование, итоговое	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-	Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых

		мероприятие – «Конкурс медиков».	поисковый. Упражнения, тесты и практические задания.	препаратов. Видеофильм «Оказание первой помощи».
6.	Туристская практика	Учебное занятие, занятие – практикум на местности, учебный поход, итоговое мероприятие - степенной туристский поход.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский Практическая работа: составление маршрута путешествия, подготовка похода, составление отчета о походе.	«Инструкция по организации и проведению туристских походов», справочная и краеведческая литература о Орловской области, карты Орловской области, видеофильмы о проведенных путешествиях.
7.	Туристские соревнования	Соревнования по технике пешеходного туризма.	Частично-поисковые, исследовательские. Учебные соревнования, соревнования кружковцев Центра, соревнования высшего ранга.	Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Специальное туристское снаряжение. Видеофильм «туристский слет».
<b>III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>				
1.	Топография	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры «Найди клад», «Узнай меня» (по условным знакам)	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский. Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши, курвиметры. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.

2.	Техника и тактика спортивного ориентирования	Учебные занятия, занятия-практикумы на местности и в помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования на традиционном слете кружковцев Центра, учебно-тренировочные сборы.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический.  Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
3.	Ориентирование в городе	Занятия – практикумы, игры на местности, учебные соревнования	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический.  Практическая работа на дистанциях паркового ориентирования, игры «Найди клад», «Сладкое дерево»	Наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты крупного масштаба, компасы
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнования учебные и итоговые; городские, областные, всероссийские	Частично-поисковый, исследовательский.	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
<b>IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1.	Общеспортивная физическая подготовка	Учебные занятия - практикумы в спортивном зале и на спортивной площадке, итоговые мероприятия – выполнение контрольных нормативов.	Объяснительно-иллюстративный. Метод проблемного изложения.  Выполнение спортивных упражнений. Подвижные	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, тренажеры, эспандеры.

			спортивные игры.	
2.	Специальная подготовка	Учебное занятие - практикум, выполнение контрольных нормативов.	Частично-поисковый.  Развивающие игры и упражнения на местности и в помещении.	Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентированием.

## 10. Список литературы

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М, Профиздат, 1985.
- Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. -М., ЦРИВ «Турист», 1989.
- Арсеньев В.К.* В делях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1950.
- Баленко С.В.* Школа выживания. Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
- Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
- Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазурак»,1996.
- Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
- Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
- Захаров П. П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
- Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
- Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
- Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО ХОЛ ДИНГ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С Дрогов И.Л.* Полевые туристические лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия "004,
- Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 1991.
- Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Т.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
- Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- Стрижев Ю.Л.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
- Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
- Тыку л В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шибеев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шибеев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибеев А.Л.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- Штюрмер ЮА.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шibaев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шibaев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шibaев АЛ.* Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- Штюрмер ЮА.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Бардин Е.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
- Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
- Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986. -
- Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
- Пармузин ЮЛ.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
- Справочник путешественника и краеведа /Под.ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
- Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.
- Усыскан Т.С* В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
- Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
3. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Усыскан Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
6. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

## **Нормативно-правовые документы**

на основании которых написана дополнительная общеразвивающая программа:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-15 гг.
7. Проект Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 гг.
8. Указ Президента РФ № 276 от 01.06.2012г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.