

**Управление образования и науки Тамбовской области**

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
от «14» 02 2021 г  
Протокол № 2



Утверждаю  
Директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
А.А. Трапезников  
Приказ № 14/02 от 14/02 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Школа юного туриста»**

**(базовый уровень)**

Возраст детей 13-17 лет

Срок реализации – 1 учебный год

Автор-составитель:  
Кириллова Любовь Сергеевна,  
инструктор-методист

Тамбов, 2021

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Организация</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
3.1. <i>Ф.И.О., должность</i>	Кириллова Любовь Сергеевна, заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. <i>Нормативная база</i>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. <i>Область применения</i>	дополнительное образование
4.3. <i>Направленность</i>	Туристско-краеведческая
4.4. <i>Уровень освоения программы</i>	стартовый
4.5. <i>Вид программы</i>	общеразвивающая
4.6. <i>Возраст учащихся по программе</i>	13 – 16 лет
4.7. <i>Продолжительность обучения</i>	1 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Туризм – это средство развития личности, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход). Туризм является оздоровительным видом спорта. При современной загазованности, высоком уровне шума и других травмирующих факторов, а также значительном времени пребывания подростков в закрытых помещениях, субботние и воскресные туристские походы являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Такие походы, разряжая напряжённую учебную деятельность, снимают психическое напряжение, а дни, проведённые на свежем воздухе дают заряд бодрости и энергии. В походах, экскурсиях, на прогулках углубляются знания по географии, истории, биологии и других школьных предметов. В походах проходят проверку и закалку такие морально-волевые качества как организованность, дисциплина, целеустремлённость, выносливость, отзывчивость и др. Школьники приобретают жизненно важные трудовые и прикладные умения и навыки. Участие в походах даёт возможность юным туристам выполнить нормативы, предусмотренные для получения значков «Юный турист», «Турист России», а также 1,2,3 юношеские разряды.

Программа направлена на укрепление психического и физического здоровья, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребёнка, профилактику асоциального поведения детей подросткового возраста.

Туризм, как вид деятельности, удовлетворяет также возрастную потребность подросткового возраста в романтике и приключениях, учит продуктивному структурированию свободного времени, ценностному отношению к своему развитию и здоровью. Программа даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определению профессии, а может быть, и жизненный путь.

Новизна программы заложена в её содержании — обучающиеся закрепляют имеющиеся знания и осваивают новые для них знания об окружающем мире через практическую познавательную туристскую деятельность.

Актуальность программы подтверждается её востребованностью в обществе, направленностью на подготовку школьников к выживанию в условиях автономного поведения в природе, формированием навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях. Предусмотренная

программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает школьников, осознанно относиться к самовоспитанию.

Педагогическая целесообразность заключена в использовании принципов осуществления целостного подхода к воспитанию, соответствия содержания возрастным особенностям обучающихся.

Цель программы – помочь обучающимся овладеть знаниями, умениями и навыками по туризму, сделать осознанный выбор, более чётко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Цель занятий с туристскими группами – формирование в сознании учащихся системы взглядов, принципов и норм поведения средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- создание условий для усвоения базовых знаний, умений и навыков по туризму;

- содействие психологическим процессам: восприятию, памяти, вниманию, мышлению;

- создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки;

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- обучение жизненно важным двигательным действиям;

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание обучающихся;

- становление морально-волевых качеств.

#### **Адресность программы**

Программа адресована детям 13-16 лет, проживающим в муниципальных образованиях Тамбовской области, интересующимся спортивным туризмом, в течение года занимающимся в туристско-краеведческих секциях.

#### **Объем и срок освоения программы**

Форма обучения по программе – очно-заочная.

Срок реализации программы – 1 год.

Общее количество часов по программе – 72 часа.

Очные однодневные сессии по 5-6 часов 2 раза в год. Очные двух, трехдневные походы с ночевкой по видам туризма. Заочные занятия проводятся в дистанционной форме: лекции, вебинары, мастер-классы и т.д.

**Особенностью организации образовательного процесса** является общее количество задействованных одновременно учащихся – около 150 человек из разных муниципальных образований Тамбовской области. Обучение по программе производится на базе Тамбовского областного

государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа».

В разновозрастных группах с постоянным составом, наполняемость групп 10-15 человек.

**Полный цикл освоения программы** обучения завершается участием в областном туристском слете с элементами соревнований по программе «Школа безопасности» образовательных организаций или походом первой степени сложности.

## 1.2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Самоподготовка	Теория (дистанционно)	Практика
<b>1.</b>	<b>Путешествие и туризм</b>	<b>2</b>	2	-	-
1.1.	Что такое туризм. Введение в программу. Чем полезны и интересны походы и экскурсии.	2	2		-
<b>2.</b>	<b>Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности</b>	<b>8</b>	2	4	2
2.1.	Типы костров. Противопожарные меры безопасности при разведении костра.	4	1	2	1
2.2.	Виды палаток. Продукты питания. Режим и рацион питания.	4	1	2	1
<b>3.</b>	<b>Элементы топографии и ориентирования</b>	<b>8</b>	2	2	4
3.1	История топографии. Карта. Масштаб. Компас	8	2	2	4
<b>4.</b>	<b>Туристская техника</b>	<b>10</b>	4	3	3
4.1.	Порядок движения. Естественные препятствия и техника прохождения.	5	3	1	2
4.2.	Узлы, их применение	5	1	2	1
<b>5.</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>		3	1
5.1.	Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медаптечки. Травмы в турпутешествиях, помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях. Повязки. Наложение повязок.	4		3	1
<b>6.</b>	<b>Особенности лыжных, водных походов</b>	<b>10</b>	2	4	4
6.1.	Снаряжение туриста. Техника передвижения на лыжах. Питание.	5	1	2	2
6.2.	Организация водного путешествия. Виды судов. Техника гребли	5	1	2	2
<b>7.</b>	<b>Проведение походов</b>	<b>20</b>		8	12
7.1.	Организация и подготовка к походу. Проведение похода.	12		4	8
7.2.	Подготовка снаряжения.	4		2	2
7.3.	Подведение итогов похода. Отчет о походе.	4		2	2
<b>8.</b>	<b>Организация поисково-спасательных работ</b>	<b>6</b>	2	2	2
8.1.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями		2	2	2
<b>9.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	1		3
9.1.	Туристские соревнования. Правила проведения. Спортивные разряды.		1		3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>			
<b>10.</b>	Зачетный степенной поход (вне сетки часов)	не менее 24			24

### 1.3. Содержание программы

#### 1. Путешествие и туризм

1.1. Что такое туризм. Введение в программу. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, характеристика каждого вида.

#### 2. Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности

2.1. Типы костров. Выбор места, оборудование костровища. Растопка для костра, разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра.

Пользование топором, пилой. Техника безопасности.

2.2. Виды палаток. Выбор места, установка палатки.

Подбор продуктов питания для похода. Режим и рацион питания. Нормы и вес пищевых рационов.

**Практические занятия:** разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

#### 3. Элементы топографии и ориентирования

3.1. История топографии. Значение ориентирования. Топографические знаки. Карта. Масштаб. Рельеф местности и изображение на карте. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.

**Практические занятия:** работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности

#### 4. Туристская техника

4.1. Организация движения. Порядок движения. Возможности группы. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.

4.2. Работа с верёвкой. Узлы (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка), их назначение и применение.

**Практические занятия (семинары):** изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

#### 5. Первая доврачебная помощь

5.1. Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медицинской аптечки.

Травмы в туристских путешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях. Повязки. Наложение повязок.

**Практические занятия:** оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

## **6. Особенности лыжных и водных походов.**

6.1. **Особенности лыжного туризма.** Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

6.2. **Особенности водного туризма.** Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных условий, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Нормы движения. Режим дня. Порядок движения группы.

Понятие лощи. Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, проходимость реки, искусственные препятствия. Классификация и типы препятствий.

Типы судов для водного туризма: катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Особенности снаряжения для водных походов.

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка.

Ремонтный набор для водного похода, ремонт судов, профилактика неисправностей. Обеспечение безопасности водных походов.

**Практические занятия:** письменная работа на тему «Особенности лыжных, пеших, водных походов» (по выбранному виду туризма).

## **7. Проведение походов**

7.1. Коллективная разработка маршрута и его вариантов, составление сметы, списков снаряжения, меню и набора продуктов.

Практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, устройство бивака, костровища, приготовление пищи.

7.2. Тренировки в преодолении препятствий, практика ведения наблюдений, выполнения заданий, сбор и хранение материалов.

Выполнение обязанностей в группе - командира, краеведа, завхозов, санитаря, казначея и т.д.



### 7.3. Анализ действий группы.

Подведение итогов похода - коллективное обсуждение итогов по различным аспектам - спортивно-техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и т.п.

**Практические занятия:** участие в походе выходного дня. Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

## 8. Организация поисково-спасательных работ

8.1. Инструктаж по ТБ в туристском походе. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ. Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями.

**Практические занятия:** анализ аварийных ситуаций, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

## 9. Участие в соревнованиях.

9.1. Туристские соревнования – как элемент готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

**Практические занятия:** участие в муниципальных и областных туристских соревнованиях, туристских слетах.

**10. Зачетный поход или участие в областном туристском слете с элементами соревнований по программе «Школа безопасности» образовательных организаций.**

Зачетный поход 1 степени сложности в объеме не менее 24 учебных часов. Практические умения обучающихся, их оценка.

Составление отчета участников похода, защита.

### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся **будут знать:**

типы костров, противопожарные и экологические меры безопасности, виды палаток и правила установки, нормы и вес пищевых рационов;

карта, масштаб, топографические знаки, устройство компаса, основы топографии и ориентирования;

порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего;

технику преодоления естественных препятствий;

общие гигиенические требования в походе, к одежде и обуви, состав медицинской аптечки; последовательность оказания помощи;

групповое и личное снаряжение;  
требования к снаряжению, состав ремнабора;  
виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви;

В результате освоения программы обучающиеся **будут уметь**:  
выбирать и готовить лыжи, передвигаться на лыжах по равнинной местности, осуществлять подъёмы, спуски и торможения;  
укладывать рюкзак, составлять отчёт, анализ о проведённом походе;  
оказывать помощь при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях, накладывать разные виды повязок;  
преодолевать препятствия;  
работать с верёвкой, вязать узлы (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка);  
пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, природным признакам и местным предметам;  
разводить костёр (4 типа), соблюдая все необходимые правила;  
устанавливать и снимать палатку, пользоваться пилой, топором, уметь подбирать продукты для похода.

#### **Методы определения результативности:**

педагогическое наблюдение;  
педагогический анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях, слетах, походах,  
активность обучающихся на занятиях;  
мониторинг (педагогический мониторинг, диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета, оформление фотоотчетов);  
анализ представленных работ, разработанных участниками программы.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования**

Занятия могут проводиться в помещениях, соответствующих требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещения должны хорошо освещаться и периодически проветриваться. Возможно проведение занятий вне помещений на природе и учебных полигонах. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Кадровое обеспечение:**

##### ***Руководитель программы:***

осуществляет управление реализацией программы;  
консультирует взаимодействие рабочих групп, преподавателей, координаторов, проводит совещания по ходу реализации программы, организует проведение педагогами дополнительных консультаций и индивидуальных занятий;

производит контроль качества работы педагогов;  
обсуждает с педагогами складывающуюся ситуацию разных групп учащихся, корректирует их работу, дает рекомендации;  
оформляет задания для дистанционных форм работы в рамках каждого занятия.

***Педагоги отвечают за:***

чтение тематических лекций и проведение консультаций по возникшим в ходе реконструкции вопросам;

составление аннотированного списка литературы для чтения участниками программы;

посещение работы групп и оценку результатов групповой работы, внесение корректировок и рекомендаций;

проведение мастер-классов, подготовку занятий.

***Ведущие мастер-классов и практикумов отвечают за:***

организацию освоения устойчивых навыков;

организацию практической работы участников в рамках учебных походов, соревнований.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимы:

кабинеты для обучения (столы, стулья),

фото и видеоаппаратура, подключение к сети Интернет, компьютер, проектор, экран, акустическая система, ноутбук.

#### **Для участия и проведения соревнований**

1. Основная веревка (диаметр не менее - 10 мм) – 40 метров.
2. Страховочная система (грудная и беседка) – 6 шт.
3. Карабины альпинистские – 18 шт. (6 чел.\*3 шт.).
4. Ус самостраховки сдвоенный (основная веревка– диаметр 10-12 мм) длина - 3,50 метра – 6 шт.
5. Прусик для схватывающего.

#### **Групповое снаряжение для организации бивуака**

1. Палатки - количество для размещения всех участников команды.
2. Варочные ведра (котлы) – 3 штуки.
3. Топор, пила.
4. Медицинская аптечка.
5. Ремонтный набор.
6. Фонари – 2 шт.
7. Фотоаппарат – 1 шт.
8. Фляги (емкости для воды) – 2 шт.
9. Коврики для закрытия дна палатки (по количеству участников).
10. Примус или туристская плита, газовые горелки.
11. Продукты питания.
12. Байдарки.

13. Лыжные комплекты (лыжи, ботинки, палки).

#### **Личное снаряжение**

1. Рюкзак.
2. Спальный мешок или одеяло.
3. Штормовка (куртка).
4. Плащ (накидка от дождя).
5. Головной убор (лыжная шапочка).
6. Запасной комплект белья.
7. Шерстяные носки – 2 пары.
8. Хлопчатобумажные носки – 2 пары.
9. Кружка, миска, ложка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Рукавицы брезентовые, перчатки.
12. Ботинки туристские.
13. Кроссовки или кеды.
14. Компас.
15. Часы.
16. Нож перочинный.
17. Тренировочный костюм.

#### **Рекомендации по технике безопасности**

Участникам практических занятий на местности и учебно-тренировочных походов не разрешается:

покидать территорию полигона (бивуака) без разрешения руководителя;

использовать петарды и др. взрывчатые предметы и вещества;

оставлять место приготовления пищи (примус, плита) без присмотра (около стола обязательно должна находиться емкость с водой, огнетушитель);

порубка зеленых насаждений;

заготовка дров без руководителя;

курение и распитие спиртных напитков;

купание и подход к воде без сопровождения руководителя.

#### Каждый участник должен знать:

все колющие и режущие предметы должны быть зачехлены;

у костра работают только в одежде (в брюках, рубашке с длинными рукавами и ботинках);

посуду с горячей пищей располагают в стороне (необходимо обратить внимание на надежность стоек, тросиков, крючков);

на бивуаке отводится специальное место для распилки и рубки дров, здесь не должны устраиваться игры;

не разрешаются игры, связанные с бросанием ножей, топоров, колышков;

не разрешается мусорить;

не разрешается лазанье по деревьям, перепрыгивание через рвы, канавы поваленные деревья и т.д.

Следует помнить, что любой крик - это крик о помощи!

Во время соревнований по спортивному ориентированию не разрешается:

сход с указанного маршрута без уважительной причины;

срыв маркировки, контрольных пунктов;

создание помех движению других команд.

Если произошел несчастный случай, прекратите движение и немедленно сообщите о случившемся руководителю.

Руководитель должен строго следить за соблюдением дисциплины и правил ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ всеми участниками.

## **2.2. Форма аттестации**

Текущий контроль осуществляется на каждом практическом занятии при выполнении практической работы с целью проверки качества усвоения теоретического и практического материала.

Результат освоения программы: учащиеся должны принять участие в областном туристском слете с элементами соревнований по программе «Школа безопасности» или в защите разработанного и пройденного степенного похода.

## **2.3. Методическое обеспечение программы**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым учащимся.

Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Путешествие и туризм.	Введение в программу	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа.	Иллюстрации, специальная литература, видео и аудиозаписи, планы-конспекты занятий, методики промежуточной и итоговой аттестации.	Ноутбук, веревки, карабины, и другое специальное снаряжение (палатки, коврики, спальники)	Анкетирование, тестирование
Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности	практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования, учебно-тренировочный поход, экскурсия, походы выходного дня	<i>Наглядные:</i> показ техники, просмотр и анализ видеоматериалов.			Устный контроль знаний (опрос), тестирование, практический контроль
Элементы топографии и ориентирования		<i>Практические:</i> игры, упражнения, анализ.			(выполнение упражнений, выполнение обязанностей в походах) участие в соревнованиях и слетах), семинары, практические работы,
Туристская техника		<i>Проблемно-поисковые:</i> выполнение творческих заданий,			
Первая доврачебная помощь					
Особенности лыжных, водных походов					
Проведение походов					
Организация поисково-спасательных работ					
Участие в соревнованиях					
Зачетные занятия					

## Литература для учителя

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
5. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
6. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
8. Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
9. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
10. Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
12. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2003г
13. Онищенко В. Справочник туриста, Издательство Фолио, 2007г
14. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
15. Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
16. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с
17. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов.– Нейл Уилсон.–Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2004.–352с.
19. Шибаев А.С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002г
20. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 2001г
21. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г

### Литература для учащегося и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
6. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
9. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
10. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
11. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

### Используемые ЦОР:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)



7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)

10) Методическая разработка туристического слета [http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)

11) Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР

14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [http://belvirtclub.narod.ru/det\\_tur/instr\\_01.htm](http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm)

16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>

17) Организация исследовательской деятельности вовнеурочноевремя <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>