

Муниципальное казенное учреждение Управление образования Администрации Первомайского
района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»
Первомайского района Томской области

Принята
На заседании методического совета
От 30.08. 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО « ЦДОД»
Н.А. Кротова
№ 69-О от 02.09.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

Направленность: Туристско-краеведческая

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Коробцов Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Структура программы.....	5
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности.....	5
1.3. Цели и задачи программы.....	7
1.4. Возраст детей.....	8
1.5. Методическое обеспечение программы.....	9
1.6. Формы работы и режим занятий.....	10
1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	10
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	10
1.9. Работа с родителями.....	11
2. Содержание программы.....	12
2.1. Первый год обучения «Юные туристы».....	12
2.2. Учебно-тематический план 1 год обучения «Юные туристы».....	18
3. Приложение.....	19
4. Литература.....	21

Пояснительная записка

Туризм в нашей стране активно развивается. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции - все это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности.

Занятия туризмом положительно воздействуют на растущий организм. Тишина лесов, простор полей, ароматы и краски лугов - все это неповторимое многообразие красот родной природы создает приподнятое настроение, раскрепощает нервную систему, наполняет душу романтикой необыкновенного образа жизни.

Достаточно высока роль туризма в воспитании подрастающего поколения. Помимо приобретения дополнительных знаний по различным дисциплинам, таким как география, ОБЖ, анатомия и др., обучающиеся накапливают неоценимый в современной жизненной реальности опыт поведения, общения и даже, можно сказать, выживания. Ведь занимающиеся туризмом ребята гораздо раньше своих сверстников познают опыт переездов, обустройства быта в полевых условиях, приготовления пищи в разных жизненных ситуациях, учатся приспосабливаться к различного рода природным метаморфозам и т.д. Все эти знания и умения обучающиеся приобретают в первую очередь в туристических лагерях и слётах.

Ни в каком другом виде деятельности не вырабатываются столь быстро такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. При этом формируются и развиваются такие чувства и качества, как восприятие, наблюдательность, мышление, внимание, чувство пространственной ориентации, расстояния и времени, глазомер, наглядно - образная и слуховая память.

Не случайно у большинства обучающихся, занимающихся туризмом, заметно повышается успеваемость. Они становятся собраннее, дисциплинированнее.

Структура общеобразовательной программы

Программа модифицированная.

По времени реализации она является долгосрочной, по объёму поставленных задач - комплексной.

Специализация – туризм на основе краеведения.

Программа рассчитана на разновозрастные группы.

По уровню профессиональной подготовки её можно отнести к программам общего развития.

Содержание программы соответствует сложившейся нормативно-правовой базе по туристско-краеведческой деятельности.

Общеобразовательная программа «Юный турист» состоит из трёх частей: пояснительной записки, программного содержания и приложения.

Данная программа строится по блочно-модульному типу и предполагает продолжительность образовательного процесса в 3 года.

Программа обладает ярко выраженной технологичностью.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности.

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своём крае по экологии, технике и тактике туризма, основ безопасности при подготовке и организации похода, особенностей лыжного и горного туризма, основ фото и киносъёмки, инструкторской деятельности в классе, школе, туристском объединении; умений и навыков ориентирования на местности, введения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи, поведения в экстремальных ситуациях, участия в туристских соревнованиях, судейство.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Время, отведённое на обучение, составляет 128 часов в год (4 часа в неделю), причём практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, умений и навыков, необходимых для участия в одно - двухдневных походах выходного дня, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Желательные возрастные рамки программы «юные туристы» - учащиеся 6-7 классов. Это обусловлено межпредметными связями со школьными предметами, а именно:

«Основы безопасности жизнедеятельности», где в программе 6-го класса предусмотрено изучение некоторых вопросов, имеющих непосредственное отношение к туризму таких как: личное и групповое снаряжение, аптечка, устройство бивака, виды костров, узлы; географией, где учащиеся изучают топографические знаки, рельеф местности, карты, азимут и др. Поэтому

содержание программы 1-го года обучения, а также выбор форм и методов ведения занятий (упор делается на самостоятельные, практические и игровые формы) определяется объёмом стартовых знаний, полученных учащимися на уроках ОБЖ, географии, биологии, экологии в 5-6 классах.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 25-30 человек (лучше 2 группы), второго года - не менее 15 человек, третьего 8-10 человек. Связано это с естественным отсевом.

Задачами второго года обучения (8-9 кл.) являются углубление знаний, умений и навыков по основным темам обучения, а также введение в специализацию лыжного и горного туризма, основам инструкторской работы (в масштабах класса), основам кино - фотосъёмки.

На третьем году обучения (9-10 кл.) реализуется главная задача курса - подготовка туристских организаторов. С этой целью в программу курса включается раздел «Основы педагогики и психологии», «Начальная инструкторская подготовка», судейская подготовка, «Правила организации и проведения туристических походов и соревнований». Акцентируется внимание будущих инструкторов на безопасность при организации и проведении походов и соревнований, правил поведения в экстремальных ситуациях, поэтому в структуре курса выделяется тема «Обеспечение безопасности».

Меняется и форма проведения занятий. Это лекции и семинары (9-10 кл.). Большой упор делается на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Учащиеся 3-го года обучения становятся активными помощниками педагога при проведении практических занятий у младших школьников на 1-м и 2-м году обучения и помощниками классного руководителя дня подготовки и проведения походов выходного дня и традиционного школьного туристского слёта, где они помогают в судействе соревнований. Из них же, как правило, формируется сборная команда школы для участия в районных и областных соревнованиях. Поэтому в структуре программы «школа туристского организатора» увеличено количество часов в разделе «Соревновательная и судейская подготовка».

Задачей программы «Юный турист» является поклассовое (5-10 кл.) обучение элементарным основам туризма с целью подготовки к школьному туристскому слёту, а также с целью пропаганды туризма.

Практические занятия на всех трёх этапах обучения проводятся 1-3 дневных учебно-тренировочных походах и сборах, школьных, районных туристских мероприятиях, экскурсиях, а также на местности и в помещении (в классе и спортзале).

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного многодневного похода или участие в многодневном летнем походе, туристском лагере.

Цели общеобразовательной программы

Общая: всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

Специальная: подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для их использования в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

Задачи общеобразовательной программы

Общие:

Способствовать

1. вовлечению, как можно большего числа, учащихся к занятиям туризмом и краеведением.
2. расширению, углублению и дополнению базовых знаний учащихся по предметам.
3. раскрытию потенциальных способностей каждого учащегося и созданию условий для самореализации в максимально комфортной обстановке.
4. развитию социального опыта и адаптация личности ребёнка к жизни в коллективе и современном обществе.

Специальные:

Способствовать

1. получению учащимися основных знаний, умений и навыков, необходимых для пешеходного туризма.
2. формированию у детей интереса и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.
3. укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию, формированию здорового образа жизни, уверенности в своих силах.
4. Созданию разновозрастного коллектива, в котором совместная деятельность строится на добре, честности, взаимопомощи и понимании друг друга.
5. Внедрению и реализации принципов самоуправления и самоуправления, наставничества в туристической группе в период проведения туристических мероприятий с помощью должностной инструментровки.

Занятия должны способствовать удовлетворению потребностей детей:

- в вариативной физической активности,
- безопасности и уверенности в себе,
- в соревновательности,
- творческом самовыражении и участии.

Возраст детей

В объединении могут заниматься дети 10 -18 лет.

В группу I года обучения рекомендуется принимать обучающихся 5-7 классов, но не исключен прием обучающихся 3-4 или 8 классов. Чем старше дети, тем выше их степень подготовленности. Не исключена возможность создания объединений детей разного возраста.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Дети, имеющие начальную туристскую подготовку, и особо одаренные дети могут быть зачислены в группы 2-3 года обучения после индивидуального тестирования (собеседования).

Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в данное объединение, т.к. занятия и тренировки строятся с учетом их физических возможностей.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст.

Методическое обеспечение программы

Основными формами организации занятий являются: рассказ, беседа, лекция, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, туристическим снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристический поход, туристический слёт, туристическая экспедиция.

В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях. Они отражены в принципах, формах и методах обучения, средствах обучения.

Учебный процесс основывается на следующих **принципах обучения**: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой.

При этом используются различные **формы обучения**: индивидуальная, групповая и коллективная.

Методы обучения, внедряемые в образовательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами научного решения проблем (метод проблемного изложения) и участие в коллективном поиске, в эвристической беседе (частично-поисковый и эвристический методы) к овладению методами научного познания, к самостоятельному и (в идеале) творческому применению, которое выражает и внутреннюю потребность, и общественную направленность личности подростка (исследовательский метод). Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристических мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Методы контроля и управления образовательным процессом основываются на анализе результатов успеваемости и качества усвоения комплексной программы.

Для обеспечения учебного процесса, в туристическом объединении имеются в наличии необходимые **средства обучения** (туристическое снаряжение и оборудование, инструменты, приборы, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы и графики и т.д.

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий, П. Ф. Лесгафт и другие).

Теоретико-методологической основой программы являются труды А. А. Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

Формы работы и режим занятий

Набор (дополнительный набор) в объединение проводится в начале учебного года. В школе предварительно расклеиваются афиши, объявления, проводится агитационная беседа с ребятами. На семинарах со школьными туристскими организаторами также делается объявление. Часто учителя сами приводят перспективных детей с просьбой зачислить их в объединение.

Группы могут формироваться как на базе ЦДОД, так и на базе общеобразовательной школы (что более предпочтительно из-за наличия там спортзала).

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого содержания, изменяться последовательность изучения разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Программа предусматривает возможность проведения групповых, индивидуальных, массовых открытых занятий. Из опыта работы видно, что занятие объединения больше похоже на уроки в малокомплектной школе, где в одном помещении обучаются от первого до 11 класса. При этом младшие слушают материал, предназначенный старшеклассникам, и наоборот. А индивидуальные задания каждый получает соответственно возрасту и году обучения.

Допускается обучение по индивидуальному маршруту (для одаренных детей).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Туризм — вид деятельности, требующий овладения множеством общих и специальных знаний. Естественно, что каждому ребенку необходимо разное время, чтобы овладеть навыками и умениями туриста.

Для отслеживания продвижения ребенка в образовательном процессе один из основных принципов обучения «от простого к сложному» с очень важным принципом творческой деятельности — «самостоятельно по способностям».

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объективный и систематический контроль знаний, умений, навыков обучающихся по каждой теме является важным средством управления образовательно-воспитательным процессом.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию обучения, а также для поощрения успешной работы лучших воспитанников,

развития их творческих способностей, инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

- **начальный**, позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года, либо в начале новой темы;

промежуточный, текущий, - проводится в ходе учебного процесса;

итоговый, - проводится после завершения учебного года, в завершении всей программы обучения. Как правило, это туристический поход или лагерь.

Результаты контроля отражаются в журналах работы учебных групп. Формой представления результатов контроля является 5-ти уровневая шкала по следующим параметрам: теоретические знания, физическая подготовка, уровень достижений (практика), по которым выводится «Общая подготовленность».

Контроль проводится в следующих формах:

тестирование;

контрольные работы;

зачетные тренировки в зале и на местности;

походы;

игры.

Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Обучающийся, достигнувший среднего и выше уровней, считается усвоившим тему (программу).

Работа с родителями

Рекомендуется:

1. Познакомиться с семьями обучающихся.

2. Индивидуальная работа, консультации, помощь в воспитании.

3. Проводить родительские собрания перед выездами и походами в туристические лагеря, дальние поездки.

4. Проводить отчеты перед родителями о достижениях детей с показом фотоматериалов и видеофильмов.

Содержание программы «Юные туристы» 1 год обучения

Вводная часть

Введение в образовательную программу «Юные туристы», значение и полезность туристских походов. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм в Первомайской средней школе.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма, их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы на значок «Юный турист России», «Турист России». История развития туризма в Первомайской средней школе. Походы, соревнования, экскурсионные поездки.

Тема 2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-экологической деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке защитников Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Тема 3. Туристское снаряжение.

Перечень снаряжения для однодневного пешеходного похода. Снаряжение для зимнего однодневного похода. Личное групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Типы рюкзаков, правила укладки рюкзака, типы палаток.

Учащиеся должны знать:

- перечень личного и группового снаряжения Учащиеся должны уметь
- правильно экипироваться для однодневного летнего и зимнего похода
- укладывать рюкзак

- ставить палатку

Практические занятия:

Укладка рюкзака, установка палатки.

Тема 4. Топография и ориентирование на местности.

Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Виды карт. Топографическая карта. Масштаб. Условные топографические знаки. Карта для спортивного ориентирования, условные знаки. Компас. Азимут. Движение по азимуту. Ориентирование по карте.

Учащиеся должны знать:

- отличие плана и карты
- отличие топографических и спортивных карт
- определение понятий «масштаб», «азимут»
- устройство и принцип действия компаса, учащиеся должны уметь
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, звёздам, местности.
- уметь ориентироваться по карте.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба карты. Перевод линейного масштаба в численный и наоборот. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Ориентирование по карте.

Измерение средней длины шага. Определение расстояния по времени движения. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звёздам, местности.

Тема 5. Подготовка к походу. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Изучение района похода, распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута. Составление плана графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Порядок движения на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Естественные препятствия в походе. Движение по крутому склону, по мокрому грунту. Переправа вброд, по камням, по кладам, по жердям. Узлы «прямой», «шкотовый», «восьмёрка», «проводник», «простой».

Учащиеся должны знать:

- назначение узлов
- способы переправы через реки
- способы преодоления крутых склонов, осыпей

- обязанности направляющего и замыкающего

Учащиеся должны уметь:

- вязать основные узлы
- переправляться через реку вброд, по камням, по жердям
- двигаться по крутому склону с альпенштоком.

Практические занятия:

Вязка узлов. Переправа через реку в брод, по камням, по жердям, по бревно с самостраховкой. Движение по крутому склону с альпенштоком. Подготовка личного и группового снаряжения для 1-3 дневного похода. Отработка движения в группе. Соблюдение режима движения.

Тема 6. Безопасность при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации, их преодоление.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правило поведения группы в городе, при переездах на транспорте. Журнал по технике безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий: реки, подлеска, камней, крутых склонов. Факторы, приводящие к экстремальным ситуациям, способы выхода из них.

Учащиеся должны знать:

- меры безопасности при проведении занятий
- правила проведения группы в городе
- меры безопасности при преодолении естественных препятствий (небольшой реки, подлеска, камней, крутых склонов)
- факторы, приводящие к экстремальным ситуациям.

Учащиеся должны уметь:

- правильно преодолевать естественные препятствия
- переправляться через реку по бревну с самостраховкой
- выходить из экстремальных ситуаций

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов, подлеска, камней. Переправа по бревну с самостраховкой. Разведение огня с помощью объектива фотоаппарата.

Тема 7. Питание в туристском путешествии.

Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками. Знание ядовитых и съедобных грибов и ягод. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Учащиеся должны знать:

- съедобные и несъедобные грибы и ягоды
- перечень и количество продуктов необходимых для 1-2-х дневного похода

Учащиеся должны уметь:

- паковать продукты
- распределять их между участниками « готовить пищу на костре.

Практические занятия:

Составление меню для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Заготовка дров, разжигание огня. Приготовление пищи на костре. Сбор грибов.

Тема 8. Гигиена и доврачебная помощь в походе.

Личная гигиена. Уход за ногами, обувью во время похода, подбор обуви для похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Уход за руками, лицом и полостью рта в походе. Закаливание, его значение. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физкультурой — важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредные влияния курения и употребления спиртных напитков на здоровье. Медицинская аптечка и её содержимое. Профилактика заболеваний и травматизма.

Учащиеся должны знать

- требования личной гигиены в 1-3 дневном походе, и в быту
- значение и способы закаливания
- состав медицинской аптечки и назначение препаратов
- профилактику заболеваний и травматизма

Учащиеся должны уметь:

- применять приёмы личной гигиены в условиях похода
- формировать медицинскую аптечку
- владеть приёмами закаливания

Практические занятия:

Составление походной аптечки, разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор обуви для похода.

Тема 9. Туристский бивак.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, безопасность, экономические, эстетические требования. Организация бивачных работ: определение места для установки палаток, для умывания, для туалетов, мусорной ямы. Выбор места для костра. Типы костров. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Установка палаток. Размещение вещей в них. Влагозащитные антимооситные мероприятия. Техника безопасности при работе топором, пилой при варке пищи. Уборка лагеря перед уходом группы.

Учащиеся должны знать:

- правила планирования бивака
- последовательность организации бивачных работ
- технику безопасности при работе с пилой, топором при варке пищи
- типы костров

Учащиеся должны уметь:

- разводить костёр
- устанавливать палатку
- предохранять палатку от намокания и проникновения насекомых
- правильно пользоваться топором, пилой

Практические занятия:

Определение места для бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разжигание костра.

Тема 10. Особенности лыжных походов.

Снаряжение для лыжного похода. Подбор и уход за лыжами. Техника передвижения на лыжах. Подъём ёлочкой, лесенкой, серпантином. Спуск с торможением, спортивным способом. Разведение костра, приготовление пищи в зимних условиях. Установка палатки. Обустройство бивака в зимних условиях.

Учащиеся должны знать:

- особенности личного и группового снаряжения для зимних походов

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться на лыжах с рюкзаком
- подниматься ёлочкой, лесенкой, серпантином
- спускаться с торможением, спортивным способом
- ставить палатку
- готовить пищу в зимних условиях

Практические занятия:

Подъём ёлочкой, лесенкой, серпантинном. Спуск с торможением, с поворотами. Спуск спортивным способом. Разжигание костра, приготовление пищи.

Раздел 2. Соревновательная подготовка.

Тема 11. Туристские соревнования, слёты.

Участие в ежегодном школьном туристском слёте. Помощь в подготовке класса к слёту.

Участие в соревновании по ориентированию, других мероприятий туристской направленности.

Механизм оценивания знаний, умений и навыков воспитанников секции является: участие во многодневном походе, туристском лагере.

**Учебно-тематический план
«Юные туристы» 1 год обучения**

№	Название тем и разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводная часть Раздел 1. Основы туристской подготовки				
1	Туристские путешествия. История развития туризма. Туризм в Первомайской средней школе	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	1	1	
3	Туристское снаряжение	10	2	8
4	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8
5	Подготовка к походу. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	18	4	14
6	Безопасность при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации, их преодоление.	6	1	5
7	Питание в туристском путешествии	6	1	5
8	Гигиена и доврачебная помощь в походе.	5	1	4
9	Туристский бивак.	5	1	4
10	Особенности лыжных походов.	10	1	9
Раздел 2. Соревновательная подготовка				
11	Туристские соревнования, слёты.	4	1	3
	Итого	76	16	60
12	Многодневный поход, туристский лагерь			

Тема 12. Итогом обучения должен стать многодневный поход, туристский лагерь

Справочные материалы. Типовой перечень туристского снаряжения образовательного учреждения. Приложение 4 к приказу Минобразования России от 28.04.95 №223

№	Наименование оборудования и снаряжения	Кол-во
1	Спальный мешок	30
2	Палатка двухместная	10
3	Рюкзак	30
4	Ведро туристские	3
5	Топор большой	3
6	Компас жидкостный	30
7	Костровое оборудование	3
8	Лопата саперная	4
9	Примус туристский «Шмель»	4
10	Костюм штормовой	30
11	Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы	
12	Коврик теплоизоляционный	30

**Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении
суточного рациона туриста в походах и путешествиях. Приложение к письму
Минобразования России от 11.01 93.№9/32-ф**

№	Наименование продуктов	Вес (г)
1	Хлеб черный и белый сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука	500
		200
2	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каши концентраты супов в пакетах	100-200
		50
3	Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
4	Мясо тушеное, фарш, паштет, печеночный паштет мясо сублимированное	150
		50
5	Сахар конфеты, шоколад, халва, мед	80-100
		70-100
6	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, ветчина, сосиски консервированные, сало-шпиг	
		50
7	Рыбoproдукты, рыба соленая, консервированная в масле; томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
8	Овощи свежие овощи сухие	100
		50
9	Молоко сухое, сливки сухие молоко сгущенное яичный порошок	25-35
		50
		5
10	Сыр, сыр плавленый, брынза, творог	20-40
11	Фрукты свежие сухофрукты разные, концентрированные кисели, орехи, сухой ягодный сок	100
		30
12	Кофе какао-порошок чай	3
		10
		4
13	Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин	30-40
14	Витамины, глюкоза	3
15	Соль	10-12

Список литературы

1. Алексеев. Питание в туристском путешествии, 1996.
2. Бардин. Азбука туризма, 1981.
3. Варламов. Основы безопасности в походе, 1983.
4. Краткий справочник туриста, 1985.
5. Маслов. Программы «Юные инструкторы туризма», 1999
6. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей, Москва, «Владос», 2000 г.
7. Туристский клуб в школе, Барнаул, 1980 г.
8. Туристские слеты и соревнования, Профиздат, 1984 г.
9. 1000 + 1 совет туристу, школа выживания, Минск, 1999 год.
10. Физкультура и спорт (малая энциклопедия), Москва «Радуга», 1982 г.
11. Александров М. И. Безопасность человека на воде. – Л.: Судостроение, 1983.
12. Берман А. Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
14. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. – М.: Просвещение, 1981.
15. Моргунов Б.П. Туризм. – М.: Просвещение, 1978
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Турист, 1981.
17. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
18. Самодельное туристское снаряжение. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Туристские спортивные маршруты. Сост. В. Ю. Попчиковский – М.: Профиздат, 1989.
17. Туристско-краеведческие кружки в школе. Методические указания для руководителей. Под редакцией В. В. Титова. – М.: Просвещение, 1988.
18. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585635

Владелец Кротова Наталья Анатольевна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025