

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
на Педагогическом совете
протокол № 4
от 22.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ М.И. Круглова
Приказ № 253-осн от 22.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
туристического клуба «Баскон»**

возраст обучающихся -9-17 лет
срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Шевченко Вера Ивановна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	8
3. Учебный план первого года обучения	9
4. Учебный план второго года обучения	15
5. Учебный план третьего года обучения.....	20
6. Методическое обеспечение	25
7. Литература	29

Пояснительная записка

Программа туристического клуба «Баскон» рассчитана на 2 года обучения для детей 9-17 лет. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Язык обучения – русский. Уровень реализации программы – базовый.

Программа клуба «Баскон» четко, равноправно и логически соединяет туризм и краеведение в единую туристско-краеведческую деятельность учащихся. Результаты такой деятельности имеют значительно больший педагогический эффект, поскольку обеспечивают единство процессов воспитания, обучения с мерами оздоровления учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

В программе преобладают практические занятия: закрепление полученных знаний на практике, на экскурсиях, в походе, на слетах и т.д. Таким образом, данная программа позволяет постепенно повышать спортивно-туристический уровень. Контроль за усвоением знаний учащихся осуществляется в форме зачетов, викторин, КТД, практических работ, тестовых заданий и т.д. Результаты своей туристской техники ребята показывают, участвуя в районных, городских и краевых фестивалях, слетах, соревнованиях, походах.

Туристские походы, экскурсии и путешествия имеют большое значение в воспитании детей школьников. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его духовного, интеллектуального и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, мужество, самостоятельность, взаимовыручка.

Программа позволяет ребенку не только самому учиться основам туризма, но и впоследствии помогает педагогу в обучении младших воспитанников, новичков. А ведь эта деятельность может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа клуба «Баскон» направлена на приобретение знаний о своем крае, технике и тактике различных видов туризма, ориентирования на местности, оказание первой медицинской помощи, получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью.

Предлагаемая программа рассчитана на детей в возрасте 9 - 17 лет. В подростковый период существенно изменяется иерархия значимости отдельных социальных групп. Возрастает роль общества сверстников, в то время как влияние родителей, семьи, несколько снижается. Потребность в общении со сверстниками становится одним из ведущих мотивов поведения. В то же время для них характерно стремление быть и считаться взрослым, что проявляется в усложнении и многообразии как видов деятельности, так и социальных ролей. Говоря о психологических особенностях подростков, нельзя забывать и о большом значении формы, в которую облечен тот или иной вид деятельности. Привлекательность “романтики” и ее атрибутов в этом возрасте общеизвестна. На этот период приходится усложнение интеллектуальной деятельности, начинает формироваться сознательный контроль над нею. Выбор данной возрастной группы обусловлен также и тем, что в это время в школе идет систематическое изучение истории и у многих ребят проявляется интерес к этой области знаний.

Организационной формой, избранной для реализации содержания данной программы, является клуб. В рамках клуба есть возможность реализовать свойственное

этому возрасту стремление к самостоятельности и самоопределению. В повседневной жизни подросток включен в основном в рамки довольно жестко регламентированных “ взрослых ” структур, где его место и ролевая позиция определены, а возможность выбора или ограничена, или исключена. Клуб, как сугубо добровольное объединение на основе общих интересов, предоставляет подросткам и юношам возможность выйти за рамки этой строгой регламентации.

Подростки воспринимают клуб в основном как центр общения, однако не следует забывать, что клуб является одним из центров дополнительного образования. Успешная самореализация подростков, в том числе и в коллективе сверстников, возможна только на основе овладения ими комплекса определенных знаний, умений и навыков, приобретенных за время пребывания в клубе.

Осуществление целей и задач программы предполагает получение конкретных результатов:

- ✓ Устойчивость интереса учащихся к туристско–краеведческой и спортивной деятельности.
- ✓ Приобретение ребятами знаний о родном крае, туризме.
- ✓ Достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях по различным видам туризма.
- ✓ Приобретение учащимися устойчивых жизненно важных туристско-спортивных и профессиональных навыков.

Цель программы – развитие физически и нравственно полноценной личности учащихся средствами туризма и краеведения, создание условий для их самореализации, оздоровления, творческого развития.

Программа предусматривает решение следующих задач:

образовательные:

- ✓ Формировать систему знаний, необходимых в туристско-спортивной работе;
- ✓ Формировать навыки туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- ✓ Подготовить учащихся к спортивным походам, соревнованиям, экспедициям;

развивающие:

- ✓ Развивать физическое и духовное развитие личности;
- ✓ Расширять кругозор в области географии, медицины, истории и др.
- ✓ Развивать организаторские способности;
- ✓ Развивать опыт коммуникативной, физической и трудовой деятельности и потенциальных способностей учащихся;
- ✓ Укрепить здоровье учащихся;

воспитательные:

- ✓ Воспитывать экологически грамотную, физически здоровую личность, любящую и знающую свой край;
- ✓ Воспитывать устойчивую тягу к здоровому образу жизни, занятиям спортом на открытом воздухе;
- ✓ Воспитывать целеустремленность, упорство в достижении цели через различные виды клубной деятельности;

Учебно-воспитательный процесс предполагает воплощение следующих **принципов:**

- ✓ **Принцип целостности:** предполагает формирование и развитие у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.
- ✓ **Принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей

педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.

✓ **Принцип природосообразности:** педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

✓ **Принцип научности:** отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.

✓ **Принцип систематичности и последовательности:** доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутрипредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

✓ **Принцип субъектности:** учить воспитанников оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

✓ **Принцип творчества:** означает максимальную ориентацию на творческое начало в воспитательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта социальной активности, практической реализации социально-значимых проектов, созданных детьми.

Данная программа составлена на основе учебного материала (список литературы) и опыта ведущих специалистов в области туристско-краеведческой работы, практических рекомендаций специалистов в области медицины, теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Правовую основу программы составили:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р.
- ✓ - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.).
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с изменениями от 31.10.2022
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности учащихся в клубе, на сплочение в единый коллектив.

В 1-ый год обучения ребята получают знания по начальной туристской подготовке: знакомятся с природой Алтайского края и республики Алтай, обучаются общим туристским навыкам, методам ориентирования на местности, бивуачным работам, краеведческой деятельности, подготовке степенных походов и походов первой категории сложности, обеспечению безопасности, оказанию простейшей медицинской помощи. Также учащиеся выступают на соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма.

2 год - ребята подробно изучают технику лыжного туризма, под наблюдением руководителя, организуют походы, выезды. На соревнованиях выступают уже в группе Б – где этапы усложняются применением страховочных систем, карабинов, участвуют в судействе. Учащиеся получают навыки разработки и проведения экскурсии, тематических игр, тренингов и др.

Содержание программы направлено на умение учащимся составлять маршруты, организовывать и проводить соревнования, оказывать первую медицинскую помощь, проводить развлекательные, познавательные игры, игры на знакомство, ориентироваться в походах, работать с компасом и картой, уметь предсказывать погоду, сплотить коллектив, предвидеть и предотвращать несчастные случаи, правильно составить меню и др.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия, так и учебно-тренировочные выходы в пригородную зону, учебные экскурсии. Кроме того, программа включает участие в соревнованиях по туристическому многоборью, спортивному ориентированию

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, краеведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Формы подведения итогов

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к учащимся каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы подведения итогов. Контроль над усвоением программного материала осуществляется на открытых занятиях в каждом полугодии. Определяется не только умение аргументировано отвечать на поставленные вопросы, но также умение пользоваться при ответе специальной терминологией + практическая работа.

Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программе могут быть: открытое занятие, показ детских достижений, зачётная работа, взаимозачёт, экзамен, тест, игра, рефлексия, организация и проведение соревнований, турпоходов и др.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У учащихся будет сформировано:

- Положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- К Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- Интерес к изучению истории и культуры родного края;
- Туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- Экологического мышления;
- Умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- Понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- Мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- Выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- Понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- Называть правила ведения ЗОЖ;
- Называть основные физические качества человека;
- Определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- Самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные. Регулятивные

Учащиеся научатся:

- Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;
- Следовать на занятиях инструкциям педагога;
- Вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Понимать цель выполняемых действий;
- Адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- Работать индивидуально и в группе;
- Осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- Беречь и защищать природу. Развивать экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- Понимать, «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- Изучать «Кодекс туриста»;
- Различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- Определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.
- Различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- Различать виды туристской деятельности;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- Отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- Выслушивать друг друга;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах.

Календарный учебный график

Образовательная программа турклуба «Баскон» реализуется в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ», который определяет:

Начало учебного года	09 сентября 2024
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность одного занятия	45 минут
Окончание учебного года	25 мая 2025

- регламент образовательного процесса:

- а) продолжительность учебной недели – 7 дней;
- б) Занятия проводятся в группе
- в) количество учебных часов в неделю на одну группу составляет:
 - 1-ый год обучения – 2/4 часа
 - 2-ой год обучения – 4 часа
 - 3-ий год обучения – 4 часа
- г) учебные занятия проводятся с обязательным перерывом в 10 минут для отдыха учащихся между занятиями;
- г) воспитательные мероприятия организуются согласно плану учебно-воспитательной работы.
- д) наполняемость учебных групп от 13 до 18 человек

Учебный план
1-го года обучения
Режим занятий 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1	0	1	Беседа
2.	Основы туристской подготовки	7	18	25	Опрос
3.	Топография и ориентирование	8	10	18	Контрольное задание
4.	Краеведение	2	3	5	Опрос
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	6	6	12	Опрос
6.	Физическая подготовка	0	10	10	Общая контрольная
7	Итоговое занятие	0	1	1	Итоговая контрольная
	Всего	24	48	72	

Режим занятий 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2	0	2	Беседа
2.	Основы туристской подготовки	14	36	50	Опрос
3.	Топография и ориентирование	16	20	36	Контрольное задание
4.	Краеведение	4	6	10	Опрос
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	12	12	24	Опрос
6.	Физическая подготовка	0	20	20	Общая контрольная
7	Итоговое занятие	0	2	2	Итоговая контрольная
	Всего	48	96	144	

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: Роль туризма в нашей жизни. Становлении туризма, его развитие, как и чем он важен в нашей жизни. Пешеходный туризм и другие виды туризма: лыжный, горный, водный, спелео, авто, мото, конный и др. Рассказы об интересных походах, путешествиях. Показ фотографий, фильмов.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Тема: Туристское снаряжение.

Теория: общетуристское снаряжение: групповое, личное, специальное. Типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт. Костровое оборудование и посуда. Теплоизоляционные коврики. Состав ремнабора. Типы палаток, их достоинства и недостатки. Стойки и колышки для палаток. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение.

Практика: Укладка рюкзака. Установка палатки. Различные типы веревок и карабинов, работа с ними.

2.2. Тема: Туристский быт.

Теория: выбор места для дневного привала, для ночлега, для дневки. Требования к месту привала: наличие дров, воды, сухой поляны, безопасности, комфортности. Планирование лагеря. Распределение обязанностей на биваке между участниками похода. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Требования к разведению костров в различных условиях. Виды растопок. Костер в экстремальных ситуациях. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Общественно полезная работа в походе. Сворачивание бивака. Уборка места лагеря перед уходом группы. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания. Упаковка и переноска продуктов. Составление меню и раскладки продуктов. Учет расхода продуктов. Выбор и обеззараживание воды.

Практика: Расчет продуктов. Зарисовка схем правильной разбивки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Организация полевого бивака.

2.3. Тема: Узлы, применяемые в туризме.

Теория: Виды узлов, их применение в туризме. Основные группы узлов.

Практика: Вязание узлов, применяемых в туризме.

2.4. Тема: Туристские должности.

Теория: туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, фотограф, видео оператор. Дублиеры по постоянным должностям.

2.5. Тема: Техника безопасности.

Теория: Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туриста, плохая подготовка похода, климатические условия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Правила безопасности при разжигании костра. Сигналы бедствия.

Практика: Подача сигналов бедствия: жестами, по международной кодовой системе.

2.6. Тема: Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: Движение по маршруту. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Движение по равнине, по пересеченной местности. Движение в лесу через кустарники и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий.

Практика: Движение цепочкой, правила и режим пешеходного движения. Преодоление естественных препятствий: подъем, спуски по различным склонам, движение по густому подлеску, по заболоченному участку. Страховка и самостраховка. Развертывание бивака. Работа с картами и компасом. Сличение карты с местностью, определение своего местонахождения. Ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по компасу, карте, небесным светилам. Ведение дневниковых записей. Составление, описание маршрута и интересных объектов. Фото и видеосъемка.

2.7. Тема: Подготовка к однодневному походу.

Теория: Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Оформление походной документации.

Практика: Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 2х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню, расчет и закупка продуктов. Установка палатки, укладка рюкзака, упаковка продуктов.

2.8.Тема: Подведение итогов похода.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление выставки, туристского уголка, альбома, фотодневника.

3. Топография и ориентирование

3.1.Тема: Понятие о топографии и ориентировании.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.2.Тема: Условные знаки.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

3.3.Тема: Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.4.Тема: Компас.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.5.Тема: Азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.6.Тема: Измерение расстояния.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.7.Тема: Срез знаний по топографии. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Проверка знаний по работе с компасом и т.д.

4. Краеведение

4.1.Тема: Изучение района путешествия.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего города. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.2.Тема: Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы.

Теория: Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический

поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь

5.1. Тема: Личная гигиена туриста.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Тема: Состав походной аптечки

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Тема: Первая медицинская помощь.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Тема: Транспортировка пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Физическая подготовка

6.1.Тема: Общая физическая подготовка

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

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.2.Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Итоговое занятие

Соревнования по физической подготовке, итоговая контрольная.

Ожидаемые результаты

В конце первого года обучения учащиеся будут знать:

- Основные понятия о туризме;
- Как организуется туристский быт;
- Как обеспечить безопасность в туристском походе;
- Правила организации туристского похода;
- Основные понятия о топографии и ориентировании;
- Как оказать первую медицинскую помощь;
- Историю своего края.

Уметь:

- Организовывать бивак.
- Принимать правильные решения в экстремальной ситуации.
- Работать с картой и компасом. Ориентироваться на местности.
- Оказывать доврачебную помощь.

Учебный план
2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Туризм на Алтае	7	3	10	Опрос
3.	Краеведение	10	10	20	Опрос
4.	Лыжный туризм на Алтае	24	36	60	Опрос
5.	Физическая подготовка	2	46	48	Общая контрольная
6.	Итоговое занятие		4	4	Поход
	Всего	44	100	144	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу 2-го года обучения. Техника безопасности.

Практика: ОФП.

2. Туризм на Алтае.

2.1. Тема: История развития туризма на Алтае.

Теория: Первые экскурсии и туристские поездки на Алтае. Влияние войны на освоение Алтая. Первые турбазы Алтая. Становление планового и самостоятельного туризма. Особенности развития молодежного туризма на Алтае.

Практика: Просмотр видеофильмов, фотографий.

2.2. Тема: Становление различных видов туризма в Алтайском крае и республике Алтай.

Теория: Первые пешеходные путешествия по Алтаю. Первые палаточные туристские лагеря. Зарождение альпинизма. Первый альплагерь «Актру». Восхождения на «Белуху». Зарождение водного, лыжного и других видов туризма.

Практика: Просмотр видеофильмов, фотографий. Изучение самых первых маршрутов.

3. Краеведение.

3.1. Тема: Алтайский край на карте Российской Федерации.

Теория. Изучение карты Р.Ф. Расположение Алтайского края и республики Алтай. Города Алтайского края.

Практика: Работа с картой.

3.2. Тема: Алтайский край, его природные особенности, история, известные деятели.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

3.3. Тема: Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проведение краеведческой викторины.

4. Лыжный туризм на Алтае

4.1. Тема: Лыжный туризм и его особенности.

Теория: Первые лыжные маршруты и пройденные районы. Снаряжение первых туристско-лыжников, современное снаряжение. Особенности лыжного туризма. Специфика путешествий в зимних условиях: наличие и состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры.

Практика: Подбор и экипировка группы. Разработка примерного маршрута, расчет переходов с учетом времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого маршрута.

4.2.Тема: Тактика лыжного туризма.

Теория: Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для ночевки: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределении работ, установка палаток. Изменение маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки, разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь.

Практика: Практическая отработка тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.)

4.3.Тема: Групповое и личное снаряжение в лыжном туризме.

Теория: Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Групповое снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, форма). Пошив многоместной палатки. Утепленные спальные мешки. Костровое оборудование, пила, топор, печка, подготовка к их транспортировке и переносу в рюкзаках. Ремнабор. Сушка и ремонт снаряжения во время лыжного похода.

Практика: Лыжи и лыжные крепления для дальнего похода по горно-таежной местности.

4.4.Тема: Питание в лыжном походе.

Теория: Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности путешествия и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение. Пополнение продуктов в пути. Заброска части продуктов на промежуточные пункты.

Практика: Расчет необходимого количества продуктов, составление меню. Приготовление пищи на костре. Упаковка и транспортировка продуктов.

4.5.Тема: Техника преодоления естественных препятствий.

Теория: Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, гололед, сложный рельеф, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий. Обязанности участников и руководителей по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практика: Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности (ходьба на лыжах с тяжелым рюкзаком, спуски, подъемы, повороты и торможения на крутых склонах). Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Способы подъема и спуска, расположение группы на склоне. Действия при падении, способы самозадержания и страховки. Меры безопасности при преодолении участков замерзших рек и водоемов.

4.6.Тема: Техника движения на лыжах.

Теория: Ходьба на лыжах с рюкзаком. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушение правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный взаимоконтроль и самоконтроль, незнание оказания первой медицинской помощи и мер против обморожения.

Практика: Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Техника спуска: серпантинном, лесенкой и др. Подъем: обычным шагом, елочкой, лесенкой. Торможение: плугом, полуплугом.

4.7.Тема: Обеспечение безопасности в лыжном походе.

Теория: Безопасность – основное и важнейшее требование к проведению похода. Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии: плохая техническая и моральная подготовка участников, слабое изучение района и условий предстоящего похода, недооценка опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, пренебрежение страховкой, и др.

Практика: Оказание помощи группе, терпящей бедствие, или ее спасение. Организация поисково-спасательных работ, поиски пострадавшего в лавине, порядок эвакуации пострадавшей группы с маршрута.

4.8.Тема: Гигиена туриста-лыжника

Теория: Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена туристов-лыжников: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды в зимнее время. Общая гигиеническая характеристика тренировок, зимних походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в лыжном походе. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в зимних походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов зимой, уход за ними.

4.9.Тема: Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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

4.10.Тема: Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4.11.Тема: Организация бивака в лыжном походе.

Теория: Организация зимних ночлегов в зимних походах. Остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток. Ночевки в палатках с печью, под заслоном. Меры предосторожности при бивачных работах и во время ночлегов.

Практика: Установка палатки «зима». Разжигание костра при сильном ветре, снегопаде. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке. Устройство костра «надья» и его разжигание.

4.12. Тема: Организация и подготовка 2-х дневного лыжного похода.

Теория: Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Оформление походной документации.

Практика. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 2х дневном лыжном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню, расчет и закупка продуктов. Установка палатки, укладка рюкзака, упаковка продуктов.

4.13. Тема: Подведение итогов похода.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление выставки, туристского уголка, альбома, фотодневника.

6. Физическая подготовка.

6.1. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Тема: Общая физическая подготовка

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

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Итоговое занятие

Ожидаемые результаты

В конце второго года обучения учащиеся будут знать:

Виды туристского многоборья. Правила соревнований и систему штрафов по туристскому многоборью. Технику прохождения таких видов, как: личная туристская пешеходная техника, командная туристская пешеходная техника, контрольно-туристский маршрут. Историю развития туризма на Алтае. Историю, культуру, быт алтайского народа. Историю развития лыжного туризма на Алтае. Технику движения на лыжах, организацию быта в лыжном походе. Как оказать 1ую доврачебную помощь пострадавшему.

Уметь: Преодолевать естественные препятствия. За контрольное время проходить дистанцию, как с использованием специального туристского снаряжения, так и без него. Самостоятельно наводить дистанцию. Спускаться и подниматься, применяя различную технику, на лыжах с рюкзаком. Организовать транспортировку пострадавшего. Организовать бивак в лыжном походе.

Учебный план
3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Общая туристская подготовка	12	12	24	Опрос
3	Топография и ориентирование	4	6	10	Ориентирование на местности
4	Краеведение	4	12	16	Опрос
5	Обеспечение безопасности	6	6	12	Опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	10	30	40	Общая контрольная
7	Судейская подготовка	12	16	28	Зачет
8	Техника пешеходного туризма	2	8	10	Поход
9	Итоговое занятие	0	2	2	Поход
	Всего	52	92	144	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу третьего года обучения.

Практика: ОФП.

2. Общая туристская подготовка.

2.1. Тема: Нормативные документы по туризму

Теория: Основные нормативные документы по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Практика: Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

2.2. Тема: Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

2.3. Тема: Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «надья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

2.4.Тема: Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности путешествия и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение. Пополнение продуктов в пути. Заброска части продуктов на промежуточные пункты.

Практика: Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

2.5.Тема: Техника преодоления естественных препятствий.

Теория: Движение по маршруту. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Движение по равнине, по пересеченной местности. Движение в лесу через кустарники и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий.

Практика: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

2.6.Тема: Подведение итогов туристского путешествия.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

3. Топография и ориентирование.

3.1.Тема: Чтение топографических карт, спортивное ориентирование.

Теория: Чтение карты, знание топографических знаков. Определение азимута, определение предметов по заданным координатам. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Анализ пройденных маршрутов. Поиск отличительных ориентиров. Ориентирование по местным признакам.

Практика: Чтение топографической карты и определение контрольных пунктов. Время прохождения трассы.

4. Краеведение.

4.1.Тема: Изучение района путешествия.

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4.2.Тема: Общественно полезная работа в путешествии.

Практика Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности.

5.1.Тема: Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.

Теория: Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

5.2.Тема: Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1.Тема: Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

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

6.2.Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем

физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

6.3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

7. Судейская подготовка.

7.1. Тема: Правила туристских соревнований.

Теория: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

7.2. Тема: Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

7.3. Тема: Медицинское обеспечение.

Теория: Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

7.4. Тема: Подготовка дистанций соревнований.

Теория: Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практика: Участие в планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

7.5. Тема: Организация и проведение конкурсов.

Теория: Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов. Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов. Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений. Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практика: Участие в организации и проведении различных конкурсов.

8. Техника пешеходного туризма.

Теория: категории сложности пешего похода. Составление маршрута

Практика: походы

9. Итоговое занятие

Ожидаемые результаты

В конце третьего года обучения учащиеся будут знать:

Основные нормативные документы по туризму. Правила организации похода. Правила питания в походе. Правила организации и проведения туристских соревнований. Права и обязанности судей. Правила подготовки дистанции соревнований;

уметь:

Ремонтировать и усовершенствовать туристское снаряжение. Правильно составлять меню для туристского похода. Преодолевать естественные препятствия. Организовывать страховку и самостраховку при прохождении опасных участков. Организовывать и проводить туристские соревнования.

Методическое обеспечение

Методы обучения, воспитания и развития учащихся

Содержание занятий данной программы требует применения дифференцированных методов обучения, воспитания и развития.

1. Методы организации учебно-познавательной деятельности:

- ✓ Словесные, наглядные, практические;
- ✓ Аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные;
- ✓ Репродуктивные, проблемно-поисковые;
- ✓ Методы самостоятельной работы и работы под руководством;
- ✓ Различение самостоятельных работ по характеру познавательной деятельности (по заданному образцу, по правилу или системе правил, требующие творческого подхода);

2. Методы проблемного обучения:

- ✓ Проблемное обучение, рассчитанное на вовлечение обучаемого в познавательную и практическую деятельность, когда педагог сам ставит проблему, сам показывает пути ее решения. Обучаемый следит за ходом мысли педагога, размышляет, сопереживает, ищет и находит пути решения вместе с ним, и тем самым включается в атмосферу поискового решения. Данная технология предусматривает использование разноуровневых заданий.
- ✓ Частично-поисковые, или эвристические методы, используются для подготовки обучаемых к самостоятельному решению поставленной проблемы в целом или отдельных её этапов;
- ✓ Исследовательские методы – способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

3. Методы стимулирования и мотивации:

- ✓ Создание ситуации успеха;
- ✓ Методы стимулирования интереса к обучению (занятие-праздник, занятие-сказка и т.д.);
- ✓ Методы стимулирования коллективной и индивидуальной ответственности (убеждения, предъявление требований, поощрения, порицания).

4. Методы контроля и самоконтроля.

- ✓ Устного контроля, и самоконтроля
- ✓ Письменного и графического контроля и самоконтроля (рефераты, проекты, эскизы);
- ✓ Практического контроля и самоконтроля (творческая работа, творческая мастерская, занятие взаимообучения, комбинированное занятие).

Контроль за развитием обучающихся и диагностика достижений

В процессе работы по программе предусмотрена система контроля за знаниями и умениями, аттестация учащихся. Это позволяет определить эффективность обучения, вносить своевременные изменения в учебный процесс.

Контроль знаний, умений, навыков и поведения детей осуществляется в следующих формах:

- ✓ **Входной контроль** направлен на выявление определённого исходного уровня развития навыков учащихся, мотивации обучения;
- ✓ **Текущий контроль** осуществляется на каждом учебном занятии через самостоятельную работу учащихся на практических занятиях, наблюдение, опрос, анализ результатов работы;
- ✓ **Рубежный контроль** осуществляется в конце изучения тем программы, на итоговых занятиях в конце каждого полугодия через контрольные тематические опросы. Осуществить контроль также позволяет участие в соревнованиях, слётах различного уровня, походах и т.д.
- ✓ **Итоговый контроль** позволяет отследить уровень овладения материалами, инструментами. Для корректировки педагогической деятельности и перспектив развития детского коллектива отслеживаются количественные и качественные показатели работы клуба:

- ✓ результаты усвоения программы;
- ✓ количество и результативность участия в соревнованиях;
- ✓ уровень соревнований, в которых принимали участие учащиеся;

Материально-техническое обеспечение

- ✓ помещение для занятий, хранения и ремонта оборудования;
- ✓ походно-экспедиционный инвентарь: палатки, спальники, коврики пенополиуретановые, костровое и кухонное оборудование;
- ✓ специальное туристическое снаряжение: страховочные системы, веревки, карабины, и т.д;
- ✓ оборудование для занятий по ориентированию: компасы, ориентировочные и спортивные карты;
- ✓ спортивное оборудование: мячи, скакалки;
- ✓ аптечка;
- ✓ ремнабор.

На занятиях используются различные дидактические материалы:

- ✓ стенд с узлами, применяемых в туризме;
- ✓ таблицы с топографическими знаками;
- ✓ карты различных масштабов;
- ✓ краеведческие викторины, тесты на пройденный материал;
- ✓ коллекция слайдов и фотоматериалов.

Воспитательная работа

Туристический подростковый клуб «Баскон» несет не только образовательные функции. Он является местом общения подростков. На основе общих интересов и совместных занятий общими видами деятельности клуб объединяет подростков обучающихся в разных школах и не связанных друг с другом близким районом проживания. Объединить подростков в подлинно сплоченную группу можно только в ходе совместной социально-значимой деятельности. Поэтому важнейшее место в системе воспитательной работы клуба занимает проведение различных мероприятий, как досугового характера, так и организационно-хозяйственного. Воспитательная работа клуба строится таким образом, чтобы с самого начала занятий каждый подросток участвовал в организации и проведении различных мероприятий, пробовал себя в различных видах деятельности. Это и проведение клубных праздников, участие в хозяйственных делах по благоустройству клуба и ремонту оборудования, подготовка и проведение походов и учебно-тренировочных сборов. Успешное завершение совместного начинания дает каждому члену коллектива осознание значимости собственного вклада в общее дело, формирует самосознание полноправных членов клуба. Подросток, осознавший свою причастность к коллективу через личное участие в делах клуба, перестает ощущать себя сторонним наблюдателем. Реализовав себя в клубе, как в небольшой части общества, подросток получает опыт успешной самореализации в социуме в целом.

В клубе разработана система воспитательной работы, включающая следующие направления:

- ✓ организация и проведение клубных мероприятий (совместное празднование различных праздников);
- ✓ клубные традиции (празднование Международного Дня Туризма, открытие и закрытие туристских сезонов);
- ✓ оформление фотоальбомов, составление отчетов о походах, соревнованиях, выездах, учебно-тренировочных сборах;
- ✓ клубная атрибутика (девиз, песня, логотип).

В рамках воспитательной работы в клубе ведётся и профориентационная деятельность. Периодически проводятся мероприятия, направленные на расширение представлений о существующих профессиях. Занятия в турклубе помогают школьникам

профессионально самоопределились обогатить их знания, умения, навыки в выборе жизненного и профессионального пути.

Программа предполагает показать изменения мира профессий во времени, многообразие современного мира профессий. Ребятам даётся представление о классификации видов профессиональной деятельности, способах получения профессионального образования и препятствиях, которые могут осложнить его получение. Обозначаются основные пути к достижению успеха в профессиональной деятельности уже в юношеском возрасте

Работа с родителями

Важной составляющей программы клуба является работа с родителями учащихся. Родители и педагоги клуба могут и должны стать соратниками в реализации образовательных и воспитательных целей и задач. Учитывая возрастные особенности учащихся, взаимодействие педагогов и родителей строится таким образом, чтобы исключить явные формы влияния родителей на деятельность своего ребенка в рамках клуба. Поэтому основной формой взаимодействия с родителями являются индивидуальные беседы и консультации. Непременным условием проведения таких встреч является их полная или частичная конфиденциальность.

Родители учащихся могут принимать непосредственное и активное участие в таких массовых мероприятиях, как походы, экспедиции и праздники, они получают своевременную и достоверную информацию о работе клуба на родительских собраниях. Родительские собрания проводятся два раза в год: осенью, перед началом зимнего цикла походов, весной, перед началом весенне-летнего походно-экспедиционного сезона.

Здоровьесберегающий аспект занятий

Условия проведения занятия соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещенность, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние учебного помещения)

Цели занятия программы сориентированы на обучение, воспитание, развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с требованиями программы, трудностью и сложностью темы, реальными учебными, индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями учащихся. Во время занятий создаются положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка в кабинете, учащиеся мобилизованы на учебное занятие.

Содержание учебного материала соответствует целям занятия и отвечает таким требованиям, как: полнота, системность, интегративность, практикоориентированность, включенность субъектного опыта учащихся, дифференцированность, эмоциональная окрашенность. Методы и формы обучения соответствуют: учебному содержанию, а также целям занятия.

В рамках программы используются такие методы и формы обучения, которые обеспечивают: адекватный темп обучения, учет индивидуальных и половозрастных особенностей школьников, учет реальных учебных возможностей учащихся, дифференцированность обучения. Очень важным аспектом на занятиях является включение каждого ученика в активную учебно-познавательную деятельность, помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха. Также при проведении занятий очень важно дать объективную оценку продвижения и развития каждого ученика, проконтролировать и адекватно оценить знания учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья.

Педагогическая техника обеспечивает создание благоприятного психологического климата, способствует раскрепощению школьников. Трудность занятия соответствует половозрастным, индивидуальным и учебным возможностям учащихся. Средства обучения используются в соответствии с гигиеническими нормами и требованиями.

Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология коллективной творческой деятельности - основана на принципах сменяемости ролей (в коллективе нет постоянных поручений, каждый может попробовать себя в любой роли), коллективного планирования, подготовки, анализа и организации общих дел, отношений и поступков.
- Технология развивающего обучения – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.
- Игровые технологии - в отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом. Функции игры в учебном процессе состоят в обеспечении эмоционально-приподнятой обстановки воспроизведения знаний, облегчающем усвоение материала. В процессе обучения игра моделирует жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений.
- Информационные технологии - применение специальных способов, программных и технических средств (кино, аудио- и видеотехнику, компьютеры, телекоммуникационные сети) для работы с информацией.
- Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

Список литературы

1. 1000+1 совет туристу: Школа выживания/ Авт. – сост. Н.Б.Садикова. – Мн.: Литература, 1998. – 352 с.
2. Арефьев, В., Чудов, А. Туризм на Алтае - Барнаул, 1994. – 128 с.
3. Буянов, В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 2000. – 222 с.
4. Ганопольский, В.И. Уроки туризма. - М.: НМЦентр, 2004. – 216 с.
5. Гриллс, Беар. Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию. – М.: Центрполиграф, 2016. – 316 с.
6. Джеффри, Будворт. Узлы. Полная энциклопедия. - Эксмо, 2014. – 256 с.
7. Егоров, Г.М. Туристские районы СССР. Алтайский край - Москва: Профиздат., 1987. - 264 с.
8. Ильичёв, А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. – 399 с.
9. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
10. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2003. – 25 с.
11. Курилова, В.И. Туризм. — М.: Просвещение, 2005. – 152 с.
12. Лукьянов, П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Профиздат, 1988. – 188 с.
13. Маркин, М.М., Колчевников М.Ю., Еременко В.Н. Туристические тропы Алтая - Барнаул: 1984. – 158 с.
14. Морозов, М.А. Основы первой медицинской помощи. Учебное пособие. - Спецлит, 2015. – 94 с.
15. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях/ Борисов Е.С., Поляков В.А. и др.; Под ред. В.А. Полякова. – М.: Медицина, 1990. – 61 с.
16. Сергеев. В.Н. Туризм и здоровье — М.: Профиздат, 2001. – 17 с.
17. Уайзман, Джон. Полное руководство по выживанию в экстремальных ситуациях в дикой природе, на суше и на море. М.: АСТ, Астрель, 2011. – 576 с.
18. Штюрмер, Ю.А. Краткий справочник туриста — М.: Профиздат, 2000. – 271 с.