

Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОДЮЦТиК»
О.В. Антонов
Приказ от 31 августа 2021 года
№ 137-ОД



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм: маршруты и дистанции»

срок реализации 3 года
возраст обучающихся 13-16 лет

Автор-составитель:
Родионова Ольга Анатольевна,
методист

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 1
от 26 августа 2021 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 3
от 31 августа 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3-4
2. 1 год обучения	
2.1 Планируемые результаты 1 года обучения	4-5
2.2 Учебно-тематический план	5-6
2.3 Содержание 1 года обучения	6-13
3. 2 год обучения	
3.1 Планируемые результаты 2 года обучения	14
3.2 Учебно-тематический план 2 года обучения	14-15
3.3 Содержание 2 года обучения	16-20
4. 3 год обучения	
4.1 Планируемые результаты 3 года обучения	20-21
4.2 Учебно-тематический план 3 года обучения	21-22
4.3 Содержание 3 года обучения	22-26
5. Контрольно-оценочные средства	26-31
6. Условия реализации программы	31-32
7. Список литературы	32-34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования.

Актуальность. Во Всероссийском реестре видов спорта туристские соревнования разделены на две дисциплины: дисциплина – маршрут, включающая соревнования походов и дисциплина – дистанция, включающая соревнования туристского многоборья, технике туризма. Данная программа объединила походный опыт, наработанный в туристско-краеведческой направленности, и опыт подготовки обучающихся к участию в соревнованиях. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Он сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Главная задача пешеходного туризма – удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, развить любовь к нему, преданность народу и земле; сформировать навыки командного взаимодействия, воспитать волю и характер.

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, приемов оказания первой помощи, формирование экологической и этической культуры.

Занятия по программе «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции» 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.

Возраст учащихся по программе составляет 13 – 16 лет. Для детей школьного возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. Занятие туризмом востребованы у школьников, так как в этой деятельности они могут удовлетворить свои потребности в общении, в познании окружающего мира, в освоении способов ориентации и выживания в природных условиях, в проявлении настоящей дружбы, в воспитании своего характера.

Особенности организации образовательного процесса. Программа на три года обучения, на 216 учебных часов в год, реализуется три раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа или два раза в неделю с продолжительностью одного занятия 3 часа, согласно составленному расписанию учебных занятий.

Условия набора. Ребята зачисляются на обучение в программу по желанию без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний. Для участия в соревнованиях и походах ребята получают медицинский допуск. Для обучения в программе формируются группы по 15 человек.

Формы обучения. Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия, а также соревнования,

турниры, различные социо-моделирующие игры, детско-взрослые образовательные события, однодневные походы.

Цель программы – личностное и физическое развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края посредством пешеходного туризма.

Задачи:

- формирование знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- формирование опыта работы с краеведческой информацией, изучение истории родного края;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, освоение приемов первой помощи;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- формирование навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи;
- развитие основных физических качеств физических качеств.

2. 1 год обучения

2.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;
- участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации;
- демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;

- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристской деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Особенности пешеходного туризма	2	0	2
2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края. Виды туризма	8	0	8
3	Организация и проведение туристских походов			
3.1	Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
3.2	Организация и проведение походов выходного дня в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
3.3	Организация и проведение походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности	2	8	10
4	Туристское снаряжение			
4.1	Основное туристское снаряжение	2	8	10
4.2	Специальное туристское снаряжение	2	8	10
5	Туристский бивак			
5.1	Необходимое оборудование и снаряжение	2	6	8
5.2	Установка бивака, меры безопасности	2	8	10
6	Подготовка и отработка навыков туристской техники	2	6	8
7	Топографическая подготовка			
7.1	Топознаки	4	4	8
7.2	Работа с картой на местности	2	8	10
7.3	Соревнования по топографической подготовке	2	6	8
8	Питание в туристском походе	4	6	10
9	Тактика и техника пешеходного туризма	2	4	6
10	Первая помощь			
10.1	Первая помощь при ушибах, переломах	4	6	10

10.2	Первая помощь при ожогах, отравлении	4	6	10
11	Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы			
11.1	Движение по дорогам и тропам	0	10	10
11.2	Движение по пересеченной местности	0	6	6
11.3	Движение группы в зимний период	0	6	6
12	Физическая подготовка туриста			
12.1	Физическая подготовка на скорость, силу	2	8	10
12.2	Физическая подготовка на выносливость	2	8	10
12.3	Физическая подготовка на координацию движений и гибкость	2	8	10
12.4	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
12.5	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	4	6
13	Соревнования по туристскому многоборью	2	6	8
	<i>Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря</i>	<i>вне сетки часов</i>		
	Итого:	58	158	216

2.4 . Содержание 1 года обучения

Тема 1.Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма.

Образовательная форма: Проблемообразующая беседа.

Составление характеристик видов туризма. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия Пешеходный туризм. Составление правил поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обсуждение вопроса Почему нужно пропагандировать туризма. Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом.

Тема 2.Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности родного края.

Образовательная форма: образовательная картография.

Коллективноеизучение карты Омской области и нанесение на нее характерных значков отражающих информацию о климате, растительном и животном мире, памятникахприроды, памятных исторических местах, экскурсионных объектах, туристских маршрутах. Знакомство с Законом об охране природы, с правилами ведения путевых записей. Распределение тем сообщений о природе и истории Омской области. Публичная презентация сообщений. Проведение викторины. Завершение работы над информативной картой Омской области. Рефлексия.

Основные понятия: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут.

Тема 3. Организация и проведения туристских походов.

3.1. Организация и проведение походов выходного дня в осенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.2. Организация и проведение походов выходного дня в зимний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

3.3. Организация и проведение походов выходного дня в весенний период. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели туристского похода. Составление плана подготовки к нему, сметы расходов, Изучение правил организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор района и маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение и обыгрывание обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Изучение и обыгрывание мер предосторожности при преодолении естественных препятствий. Значение дисциплины в походе. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Разбор типичных ошибок туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, посещение музеев и т. п.

Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков. Поход. Выполнение плана похода. Возвращение из похода.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о походе. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка фильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия

Тема 4. Туристское снаряжение

4.1. Основное туристское снаряжение

4.2. Специальное туристское снаряжение

Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), учебная тренировка.

Совместное обсуждение и составление памяток в группах по вопросам: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений; личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша), одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение особенностей снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу? Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе, лыжный поход.

Тема 5. Туристский бивак

5.1. Необходимое оборудование и снаряжение

5.2. Установка бивака, меры безопасности

Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие

Определение цели игры. Распределение по группам и изучение вопросов: требования к месту бивака; эстетические требования к месту бивака;

гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам. Составление плана игры, распределение ролей. Разыгрывание ситуаций и отработка умений:

– Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях.

– Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра.

– Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

– Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке.

– Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Подведение итогов игры. Подготовка фотоотчета.

Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники.

Образовательная форма: беседа, соревнования.

Обсуждение туристских узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Беспштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

Основные понятия: дистанция 1 класса, обвязки, узлы, переправы, туристская полоса.

Тема 7. Топографическая подготовка.

7.1. Топознаки

7.2. Работа с картой на местности

7.3. Соревнования по топографической подготовке

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Составление по группам ментальной карты «Карты для ориентирования». Составляющие смысловые позиции карты: виды карт, топографические знаки, цвета карты, масштаб карты, спортивный компас.

Отработка умений чтения карт, зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Определение расстояния по карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (кабинета, двора учреждения, т.п.).

Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Изучение понятия техника спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Разбор типичных ошибок при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

Основные понятия: топографическая карта, спортивная карта, топографические знаки, масштаб, спортивный компас.

Тема 8. Питание в туристском походе.

Образовательная форма: РКМ.

Изучение информации и составление памятки «Питание в походе» через классификацию информации: варианты организации питания в походе, значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов, весовые и калорийные нормы дневного рациона; перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес; использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ; питьевой режим на маршруте.

Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Составление меню и списка продуктов для 1-3дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила приемов пищи в походе.

Тема 9. Тактика и техника пешеходного туризма.

Образовательная форма: РКМ, образовательное событие

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Тема 10. Первая помощь

10.1. Первая помощь при ушибах, переломах

10.2. Первая помощь при ожогах, отравлении

Образовательная форма: проблемобразующая беседа, решение ситуационных заданий.

Изучение понятия гигиена туриста. Обсуждение обязанностей санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Составление питьевого режима в походе. Освоение способов обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Обзор заболеваний возможных в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Состав индивидуального медицинского пакета туриста.

Отработка приемов оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Комплектование походной аптечки. Изучение и отработка приемов остановки кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Основные понятия: первая помощь, индивидуальный медицинский пакет туриста, обеззараживание воды, санитарный походный журнал, приемы самоконтроля, алгоритмы оказания первой помощи в изученных ситуациях.

Тема 11. Техническая подготовка. Строй и движение туристской группы.

11.1. Движение по дорогам и тропам

11.2. Движение по пересеченной местности

11.3. Движение группы в зимний период

Образовательная форма: познавательные беседы, тренировки.

Изучение видов, содержания и правил соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Отработка техники движения по дорогам и тропам, по автомагистралям, при подъемах и спусках с невысоких гор. Отработка движения без дорог и троп на равнине. Характеристика и преодоление типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Разыгрывание алгоритмов безопасных действий туристов при падении камней, переправы через реки. Осуществление разведки места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броду. Зачетные мини-соревнования.

Основные понятия: виды соревнований туристов, алгоритмы переправ через разные типы рек, алгоритмы движения в горах, на равнинах.

Тема 12. Физическая подготовка туриста.

12.1. Физическая подготовка на скорость, силу

12.2. Физическая подготовка на выносливость

12.3. Физическая подготовка на координацию движений и гибкость

12.4. Сдача нормативов по физической подготовке

12.5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Образовательная форма: РКМ, Учебно-тренировочные занятия.

Обсуждение вопроса ряда вопросов. Какое значение имеет хорошая физическая подготовка для туриста? Как нужно заниматься в тренировочных походах? Зачем туристу закаливаться? Почему турист должен быть всесторонне физически развит? Как влияют физические упражнения на деятельность человеческого организма?

Упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

Образовательная форма: учебное наблюдение

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основные понятия: Целеустремленность, самостоятельность, решительность. Боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Тема 13. Соревнования по туристскому многоборью.

Образовательная форма: образовательное событие.

Изучение характеристик соревнований и определение цели их проведения. Какие задачи решают соревнования. Правила организации соревнований. Состав судейской коллегии и участников. Зачем нужно Положение о соревнованиях. Что такое условия проведения соревнований. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

План и реализация подготовки к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата. Организация соревнований: выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Обеспечение мер безопасности при проведении туристских соревнований.

Участие в областных туристско-краеведческих соревнованиях по туристскому многоборью.

3. 2 год обучения

3.1. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля;
- проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях и систематизации информации;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностях родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристской деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	2	0	2
2	Окружающая среда и факторы опасности	2	2	4
3	Экстремальные природные ситуации	2	6	8
4	Снаряжение			
4.1	Личное и групповое снаряжение	2	6	8
4.2	Основное снаряжение	2	6	8

4.3	Специальное снаряжение	2	6	8
5	Аварийный бивак			
5.1	Аварийный бивак при плохих погодных условиях	2	4	6
5.2	Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях	2	4	6
6	Обеспечение питанием в походе			
6.1	Калорийность питания, нормы	2	6	8
6.2	Составление меню для много дневных походов	2	6	8
7	Первая помощь силами группы			
7.1	Перенос пострадавшего при получении травмы	2	4	6
7.2	Состав аптечки первой необходимости	2	4	6
8	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу			
8.1	Работа с картой, компасом, топонимы	2	6	8
8.2	Ориентирование на местности	2	6	8
9	Техническая подготовка			
9.1	Работа со снаряжением	2	6	8
9.2	Работа на переправах (параллельные перила, маятник)	0	8	8
9.3	Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)	0	8	8
9.4	Работа на переправах (круто наклонная переправа)	0	8	8
9.5	Преодоление личных дистанций, связок, групп	0	8	8
10	Физическая подготовка			
10.1	Физическая подготовка на выносливость	1	7	8
10.2	Физическая подготовка на скорость	1	7	8
10.3	Физическая подготовка на силу	1	7	8
10.4	Физическая подготовка на равновесие	1	7	8
10.5	Физическая подготовка на координацию движений	1	7	8
10.6	Сдача нормативов по физической подготовке	0	2	2
11	Туристские соревнования			
11.1	Соревнования по туристскому многоборью	2	8	10
11.2	Соревнования по технике туризма	2	8	10
12	Краеведческая и общественно-полезная работа			
12.1	Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны	2	4	6
12.2	Сбор краеведческой информации в области исторических объектов	2	4	6
12.3	Разработка и составление новых маршрутов походов	2	6	8
	<i>Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря</i>	<i>вне сетки часов</i>		
	Итого:	45	171	216

3.2. Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края

Образовательная форма: круглый стол.

Совместное обсуждение вопросов: особенности географии края, его прошлое, рельеф и климат; основные реки и водоемы; исторические и культурные памятники; возможные экскурсии и походы по краю. Составление образовательного маршрута по освоению программы на предстоящий год.

Основные понятия: география, реки и водоемы, исторические памятники Омской области.

Тема 2. Окружающая среда и факторы опасности

Образовательная форма: работа в команде.

Объединение в группы, распределение ролей, изучение алгоритма действий. Изучение субъективных и объективных опасностей в группах, составление алгоритмов действий для преодоления факторов опасностей:

1. Команда: горы.
2. Команда: аномальные климатические явления.
3. Команда; действия человека.

Презентация полученных результатов. Взаимообучение групп. Взаимооценивание. Подведение итогов.

Основные понятия: перечень объективных и необъективных факторов опасностей.

Тема 3. Экстремальные природные ситуации

Образовательная форма: имитационная игра

Определение цели игры, распределение функций и ролей. Разбор определения экстремальной ситуации. Изучение условий ее возникновения. Определение степени экстремальности. Сигналы бедствия.

Изучение и обыгрывание алгоритмов поведения человека в экстремальной ситуации. Анализ предлагаемой экстремальной ситуации.

Разыгрывание различных экстремальных ситуаций и выхода из них. Взаимооценивание.

Подведение итогов игры, рефлексия, фотоотчет.

Основное понятие: экстремальная ситуация.

Тема 4. Снаряжение

4.1. Личное и групповое снаряжение

4.2. Основное снаряжение

4.3. Специальное снаряжение

Образовательная форма: беседа, практические задания, имитационная игра, Учебная тренировка

Изучение требований к личному, общественному и специальному снаряжению. Составление характеристик снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки);

предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Изучение снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Разработка памятки «Типы палаток»: как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов); упаковка и переноска палаток; сушка и проветривание палаток в пути; обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Основные понятия: походное снаряжение, палатка, хозяйственное оборудование.

Тема 5. Аварийный бивак

5.1. Аварийный бивак при плохих погодных условиях

5.2. Аварийный бивак при чрезвычайных ситуациях

Образовательная форма: РКМ, учебная тренировка, имитационная игра

Изучение и систематизация информации по вопросам: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика; требования к биваку; выбор места; оборудование бивака; бивак из подручных средств; типы костров и их характеристика.

Отработка умений построения защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек. Отработка алгоритма поведения группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Основные понятия: причины аварийных ситуаций, типы костров.

Тема 6. Обеспечение питанием в походе

6.1. Калорийность питания, нормы

6.2. Составление меню для многодневных походов

Образовательная форма: метод проектов

Выбор тем проектов, объединение в группы, или индивидуальной работы по проекту. Составление плана работы над проектами. Утверждение примерных тем проектов: «Правильная организация питания в сложных условиях»; «Энергетические затраты и их компенсация». «Витамины. Белки, жиры, углеводы», «Водно-солевой режим» «Продукты питания пригодные для похода», «Способы добычи и обеззараживания воды», «Нетрадиционные формы питания», «Съедобные растения». Составление сметы проектов. Сбор информации, консультирование, оформление проектов. Защита проектов, взаимооценивание по критериям. Награждение победителей. Рефлексия.

Основные понятия: правильная организация питания, водно-солевой режим, витамины, белки, жиры, углеводы.

Тема 7. Первая помощь силами группы

7.1. Перенос пострадавшего при получении травмы

7.2. Состав аптечки первой необходимости

Образовательная форма: беседа, видеотренинг, соревнование.

Разбор характерных заболеваний, их симптомов и лечения. Просмотр и анализ видеоматериалов с травмоопасными ситуациями в походах. Отработка приемов и алгоритмов действий оказания первой помощи при травмах: наложение повязок, шин; изготовление носилок, транспортировка пострадавшего; применение дикорастущих лекарственных растений.

Соревнование по оказанию первой помощи.

Основные понятия: первая помощь, жгут, повязка, шина, носилки, транспортировка пострадавшего.

Тема 8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу

8.1. Работа с картой, компасом, топонимами

8.2. Ориентирование на местности

Образовательная форма: проблемообrazующая беседа, поход, квест

Изучение сторон горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Отработка умений: ориентирование без карты и компаса, по часам; ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам; практическое ориентирование в сложных условиях; определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам; определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка); движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния; глазомерная оценка расстояний до предметов; особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях; действия группы при потере ориентировки.

Проведение квеста по точкам с заданиями на изученный теоретический материал и освоенные способы ориентирования. Подведение итогов игры, награждение победителей, фотоотчет.

Основные понятия: горизонт, азимут, компас Адрианова.

Тема 9. Техническая подготовка

9.1. Работа со снаряжением

9.2. Работа на переправах (параллельные перила, маятник)

9.3. Работа на переправах (навесная переправа, подъем, спуск по вертикальным перилам)

9.4. Работа на переправах (круто наклонная переправа)

9.5. Преодоление личных дистанций, связок, групп

Образовательная форма: беседа, учебная тренировка.

Изучение тактики и техники в пешеходном туризме. Разбор схем движения на маршруте по тропам. Изучение способов экономии сил. Ритм и способы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Изучение снаряжения, их видов и целей применения. Работа на переправах. Отработка умений преодоления завалов,

скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

Основные понятия: тактика и техника в пешеходном туризме, движение на маршруте, узлы, виды переправ, преодоление туристской полосы, классификация дистанций

Тема 10. Физическая подготовка

10.1 Физическая подготовка на выносливость

10.2 Физическая подготовка на скорость

10.3 Физическая подготовка на силу

10.4 Физическая подготовка на равновесие

10.5 Физическая подготовка на координацию движений

10.6 Сдача нормативов по физической подготовке

Образовательная форма: РКМ, тренировка.

Составление ментальной карты «Строение организма человека»: костно-связочный аппарат; мышцы, внутренние органы, кровеносная система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система. Выполнение различных комплексов упражнений и проведение анализа их влияния на укрепление здоровья, работоспособности. Обсуждение врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка.

Выполнение комплексов упражнений. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

Основные понятия: строение организма человек, врачебный контроль, самоконтроль

Тема 11. Туристские соревнования

11.1. Соревнования по туристскому многоборью

11.2. Соревнования по технике туризма

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели участие в соревнованиях. Анализ Положений о слетах, соревнованиях. Составление плана подготовки к районным соревнованиям. Изучение системы штрафов. Освоение работы секретариата, обязанностей судьи на этапе, судейства технических этапов. Проведение тренировок согласно плану. Осуществление самоконтроля.

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр. Подведение итогов. Фотоотчет, заполнение портфолио. Изучение узлов. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах, командных, связках по прохождению дистанции. Подведение итогов, фотоотчет, заполнение портфолио.

Основные понятия: положение как нормативный документ, судейство этапов, судейство технических этапов, самоконтроль, бесштрафовая система.

Тема 12. Краеведческая и общественно-полезная работа

12.1. Сбор краеведческой информации в области флоры и фауны

12.2. Сбор краеведческой информации в области исторических объектов

12.3. Разработка и составление новых маршрутов походов

Образовательная форма: исследовательская работа.

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов. Сбор материалов. Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.

4. 3год обучения

4.1 Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия, толерантности, эмпатии;
- проявление ценностного отношения к здоровью и навыков его укрепления и сохранения: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек;
- проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды, представление командного результата;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения, высказывание оценочных суждений;
- проявление умений представить индивидуальный и коллективный результат;
- демонстрация умений постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата, осуществления контроля на каждом этапе деятельности по достижению результата;
- демонстрация навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- демонстрация умений в проведении исследований в природных условиях, систематизации информации, проведения анализа и оценки;
- демонстрация умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностях родного

- края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
 - соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
 - владение техникой физических навыков туристской деятельности;
 - наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности.

4.2. Учебно-тематический план 3года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	2	0	2
2	Подготовка похода			
2.1	Составление схем, планов графиков маршрута	4	4	8
2.2	Составление меню	2	2	4
2.3	Подготовка снаряжения	0	8	8
2.4	Закуп и расфасовка продуктов	0	4	4
2.5	Распределение обязанностей	2	4	6
3	Обязанности членов туристской группы			
3.1	Работа завхоза	2	2	4
3.2	Работа завснаряжения	2	2	4
3.3	Работа санитаря группы	2	2	4
3.4	Работа краеведа	2	2	4
3.5	Работа штурмана и хронометриста и замыкающего	2	4	6
3.6	Работа фотографа и летописца	2	2	4
4	Первая помощь			
4.1	Состав походной аптечки	2	2	4
4.2	Эвакуация пострадавшего	2	2	4
5	Тактика и техника похода	2	6	8
6	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)			
6.1	На воде	2	3	5
6.2	У костра	2	3	5
6.3	В горах	2	3	5
6.4	На пересеченной местности	2	3	5
7	Психологический климат в группе	2	2	4

8	Показательные занятия для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников	2	6	8
9	Общая физическая подготовка туриста			
9.1	Физическая подготовка на выносливость	0	8	8
9.2	Физическая подготовка на силу	0	8	8
9.3	Физическая подготовка на скорость	0	8	8
9.4	Физическая подготовка на координацию движений, равновесие	0	8	8
9.5	Физическая подготовка на гибкость	0	8	8
10	Туристские соревнования			
10.1	Участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью	2	10	12
10.2	Участие в соревнованиях разного уровня по технике туризма	2	10	12
10.3	Разработка положения	0	4	4
10.4	Постановка дистанции	0	4	4
10.5	Работа секретариата	0	4	4
11	Краеведческая работа			
11.1	Изучение и составление новых маршрутов походов	2	4	6
11.2	Подготовка и изучение информации о местности похода	2	4	6
11.3	Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов	2	4	6
12	Итоговые занятия			
12.1	Сдача физических и технических нормативов	0	4	4
12.2	Разработка и составление итогового отчета	2	4	6
12.3	Защита проектов: «Пешеходный туризм в моей жизни»	0	6	6
	<i>Многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, слеты, лагеря</i>	<i>вне сетки часов</i>		
	Итого:	52	164	216

4.3 Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России

Образовательная форма: проблемообразующая беседа.

Обсуждение специфики походов в горнолесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Изучение правил поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Знакомство с Законом РФ о туризме. Изучение документов, регламентирующих туристскую деятельность.

Основные понятия: правила поведения в горах, Закон РФ о туризме, перечень документов регламентирующих туризм.

Тема 2. Подготовка похода

2.1 Составление схем, планов графиков маршрута

2.2 Составление меню

2.3 Подготовка снаряжения

2.4 Закуп и расфасовка продуктов

2.5 Распределение обязанностей

Образовательная форма: модерация

Совместное изучение теоретического материала об этапах подготовки походов: правила организации и проведения туристских походов на территории России; инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ; подбор группы; Определение цели и района похода; распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Работа в группах, с последующим представлением решений:

- разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов;
- доклад о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.
- подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.

Отработка умений укладки рюкзаков. Составление графиков дежурств. Проведение контрольных сборов: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Изучение требований к организации питания в походе, обязанностей завхоза.

Разыгрывание ситуаций и отработка умений: разработка раскладки; закупка, расфасовка и распределение продуктов; хранение и учет продуктов в походе. Проведение тестирования.

Основные понятия: учебно-тренировочный поход, инструкция организации и проведения походов, правила питания в походе

Тема 3. Обязанности членов туристской группы

3.1. Работа завхоза

3.2. Работа завснаряжения

3.3. Работа санитаря группы

3.4. Работа краеведа

3.5. Работа штурмана и хронометриста и замыкающего

3.6. Работа фотографа и летописца

Образовательная форма: ролевая игра

Определение цели игры. Изучение обязанностей в туристской группе, принципов их распределения. Составления характеристик функций заместителя руководителя похода, хронометриста, реммастера, фотографа, краеведа, летописца, санитаря. Дежурство в походе. Работы на биваке. Составление сценария игры. Проведение игры. Рефлексия. Изучение требований к снаряжению для пешеходного туризма. Разыгрывание ситуаций и отработка умений: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности в снаряжении. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Проведение тестирования.

Основные понятия: обязанности в туристской группе.

Тема 4. Первая помощь

4.1 Состав походной аптечки

4.2 Эвакуация пострадавшего

Образовательная форма: беседа, ситуационные задания, тренировка

Изучение обязанностей медика, состава походной аптечки. Разбор ситуаций провоцирующих походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм в походе. Актуализация полученных знаний оказания первой помощи при травмах.

Определение цели соревнований по оказанию первой помощи в походе. Проведение тренировок по отработке навыков первой помощи при травмах и заболеваниях; транспортировке пострадавшего; наложению повязок, шин; изготовлению носилок; применение дикорастущих лекарственных растений. Проведение мини-соревнования. Подведение итогов, награждение победителей. Фотоотчет.

Основные понятия: походный травматизм

Тема 5. Тактика и техника походов

Образовательная форма: беседа, тренировка.

Разбор тактики одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Изучение тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Анализ тактики распределения времени на прохождение маршрута. Изучение требований к техническому оснащению походов.

Отработка техники прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горнолесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером.

Основные понятия: категорийные походы, требования к техническому оснащению походов.

Тема 6. Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)

6.1. На воде

6.2. У костра

6.3. В горах

6.4. На пересеченной местности

Образовательная форма: имитационная игра, ситуационные задания, поход

Актуализация знаний и изучение по вопросам: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ; техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.); техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горнолесной местности.

Составление памяток по темам: «Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости»; «Меры предупреждения опасности»; «Меры безопасности при преодолении препятствий».

Составление хода игры. Разработка чрезвычайных ситуаций по направлениям: спасательные работы на переправе, крутых склонах; соблюдение страховки и самостраховки; меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений; встречи с дикими животными; меры безопасности на биваке. Распределение ролей и функций в игре. Проведение игры. Подведение итогов игры, рефлексия. Фотоотчет.

Основные понятия: правила организации движения в походе.

Тема 7. Психологический климат в группе

Образовательная форма: тренинг.

Вход в тренинг, выяснение ожиданий от работы и их фиксация. Обсуждение принципов подбора участников похода и комплектование группы. Разыгрывание ситуаций: отношения между руководителем и членами группы; принятие решений в группе; конфликтные ситуации и способы их разрешения; обязанности руководителя группы. Предложение способов решения ситуаций. Рефлексия групповая и индивидуальная. Выход из тренинга.

Основные понятия: принципы подбора участников похода, правила комплектования групп.

Тема 8. Показательные занятия для пропаганды туризма среди неохваченной аудитории школьников

Образовательная форма: ситуационные задания, тренировка, квест

Составление плана занятия обучающимися, постановка открытой дистанции для общего просмотра. Наведение и преодоление переправ (маятник, параллельные перилла, бабочка). Взятие шефства над новыми заинтересовавшимися обучающимися привлеченными из вне объединения благодаря зрелищному прохождению дистанции.

Тема 9. Общая физическая подготовка туриста

9.1 Физическая подготовка на выносливость

9.2 Физическая подготовка на силу

9.3 Физическая подготовка на скорость

9.4 Физическая подготовка на координацию движений, равновесие

9.5 Физическая подготовка на гибкость

Образовательная форма: РКМ, тренировки

Составление характеристики и изучение методики развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки, разработка индивидуальной тренировочной траектории.

Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основные понятия: основные физические качества.

Тема 10. Туристские соревнования

10.1 Участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью

10.2 Участие в соревнованиях разного уровня по технике туризма

10.3 Разработка положения

10.4 Постановка дистанции

10.5 Работа секретариата

Образовательная форма: образовательное событие.

Определение цели соревнования. Разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей. Постановка дистанции. Открытие и закрытие соревнований. Зачетные соревнования. Определение цели участия в событиях. Изучение Положений о соревнованиях по туризму. Составление программы детского туристско-краеведческого мероприятия. Составление и реализация плана подготовки к соревнованиям. Участие в районных соревнованиях, в соревнованиях по туристскому многоборью Центра, в зачетные соревнования, в конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр. Заполнение портфолио.

Тема 11. Краеведческая работа

11.1. Изучение и составление новых маршрутов походов

11.2. Подготовка и изучение информации о местности похода

11.3 Сбор краеведческой информации в области географических и исторических объектов

Образовательная форма: исследовательская работа.

Изучение технологии проведения краеведческих исследований во время походов. Проведение исследований природных и исторических объектов. Сбор материалов. Составление описания. Оформление краевой краеведческой картотеки. Защита проведенных мини-исследований.

Социальная акция, трудовой десант, социальный проект как формы общественно-полезной деятельности туристов. Проведение волонтерских акций.

Основные понятия: краеведческие исследования, краеведческая картотека, социальная акция, социальный проект.

Тема 12. Итоговые занятия

12.1 Сдача физических и технических нормативов

12.2 Разработка и составление итогового отчета

12.3 Защита проектов: «Пешеходный туризм в моей жизни»

Образовательная форма: исследовательская работа, РКМ, сдача нормативов, круглый стол

Сдача физических нормативов на скорость и выносливость, постановка палатки и разжигание костра на время, комплектование рюкзака, преодоление переправ. Защита проектов на тему: «Пешеходный туризм в моей жизни». Показ портфолио по пройденной трех годовой программе «Пешеходный туризм: маршруты и дистанции».

5. Контрольно-оценочные средства

1. *Карта наблюдения личностного развития:*

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

Измеритель: трехбалльная шкала

2. Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:

Способ оценивания: педагогическое наблюдение, ситуационные задания

Измеритель: трехбалльная шкала

Инструкция по проведению мониторинга личностного развития и сформированности метапредметных результатов

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения. Практика психолого-педагогических исследований показывает, что наблюдение является наиболее приемлемым методом диагностики, так как позволяет дать целостное представление о формирующейся деятельности.

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у учащихся

Оцениваемые параметры	Уровень сформированности		
	Высокий уровень (2)	Средний уровень (1)	Низкий уровень (0)
<i>1. Личностное развитие</i>			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии	проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не проявляется, больше на уровне убеждений	редкое проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на уровне рассуждений
1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля,

			наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологического мышления	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в проступках береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	Равнодушие к вопросам береженого отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

<i>2. Сформированность метапредметных результатов</i>			
<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, не критично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе педагога), не

			способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношения знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умения: работать в паре и группе, выполнять различные	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия,	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты

социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя
-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Карта формирования результатов по направленности программы:

Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий туристско-краеведческой направленности.

Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

1 год обучения:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

2 год обучения:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностей родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

3 год обучения:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностей родного края; владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи; владение техникой физических навыков туристкой деятельности; наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности.

Измеритель:

трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Уровень сформированности</i>
<i>Теоретическая подготовка</i>		
1. Теоретические	Соответствие	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся овладел

знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	теоретических знаний программным требованиям	менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой
		<i>Базовый уровень (1)</i> – объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		<i>Базовый уровень (1)</i> – сочетает специальную терминологию с бытовой
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
<i>Практическая подготовка</i>		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков
		<i>Базовый уровень (1)</i> – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		<i>Базовый уровень (1)</i> – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Оборудование для приготовления пищи (газовая плита, горелка)	1
2	Комплект котелков для приготовления пищи (4,8,9,13 л)	1
3	Компас жидкостный	7
4	Костровое оборудование (трос костровой)	1
5	Карабины туристические	20

6	Система страховочная (грудная обвязка, поясная беседка)	5
7	Каска туристическая	5
8	Рюкзак объёмом не менее 80-ти литров	10
9	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) 4х-местная	3
10	Коврик термоизоляционный	17
11	Тент от дождя	2
12	Спальный мешок	10
13	Топор туристический	1
14	Пила	1
15	Лопата складная	2
16	Спутниковый трек типа SPOT	1
17	Зарядное устройство на солнечных батареях	1
18	Треккинговые палки	5
19	Спусковое устройство	10
20	Пантин	2
21	Жумар	2
22	Веревка диаметром 10 мм (страховка спасательная)	190 м
23	Веревка (шнур 8 мм)	20 м

Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
Дидактический материал в электронном виде		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.

7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах БУ ДО «ОДЮЦТиК».

Список литературы для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
3. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
6. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
8. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
9. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
10. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
13. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.;ВЛАДОС,2000
16. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой.
17. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
18. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М, 1995;
20. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
21. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
22. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
23. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
24. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.

25. Рьжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
26. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104 с.
29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
30. Энциклопедия туриста. М., 1993
31. <http://минобрнауки.рф>
32. <http://nsportal.ru>
40. [http:// turcentrf.ru/](http://turcentrf.ru/)
41. <http://yunomsk.ru/>
42. www.mountain.ru

Список литературы для обучающихся:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Журавлев М.П., – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
3. Кочадамов, В.И.Омск.Как рос и строился город. Изд. дом «Наука», 2014
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карabinные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство. Большая Российская Энциклопедия.1993.