

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13 г. Черкесска»

Рассмотрено
Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Гимназия №1
г. Черкесска»
Р. Р. Цекова
Пр. 17/11 02.09.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Турист-спортсмен»
Направленность: туристско-краеведческая**

Форма реализации программы: очная
Срок обучения - 3 года
Год разработки - 2023г.
Форма образовательной деятельности - объединение
Направленность: туристическая
Уровень программы: базовый
Возрастная категория обучающихся – 7-11 лет
Составитель программы:
педагог дополнительного образования Яровчук А.В.

Черкесск 2023г.

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Краеведение и туризм - два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое.

Первые навыки и умения, необходимые в туристско-краеведческой работе, дети получают в начальной школе, на прогулках, экскурсиях, в старших классах - в походах. Поэтому туристско-краеведческая деятельность присутствует в жизни каждого ребёнка в той или иной степени. Она связана с учебно-воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению учащихся с окружающим миром.

Актуальность

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно- оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего - детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;

- воспитание морально-волевых качеств;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Возраст обучающихся 11-17 лет

Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 10 человек.

Формы занятий

- с полным составом;
- групповые занятия;
- занятия по подгруппам.

Ожидаемые результаты обучения по программе

1. Формирование лидерских качеств и навыков работы в коллективе.
2. Получение инструкторских и судейских знаний.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Тео-рия	Прак-тика	
	Введение. Техника безопасности.	3	3		
1.	Что такое туризм. Особенности туристских походов	3	3		Беседа
	2. Общая туристская подготовка	27	15	12	
2.1	Топография и ориентирование	6	3	3	Тестирование
2.2	Туристское снаряжение	6	3	3	Игра
2.3	Туристский быт	6	3	3	Организация бивака
2.4	Медико-санитарная подготовка	6	3	3	Тестирование
2.5	Питание в туристском походе	3	3		Тестирование
3	Краеведение и экология	9	9		
3.1	Моя Родина - КЧР	3	3		Викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3		
3.3	Введение в экологию	3	3		Тестирование
4	Физическая подготовка	18	4	14	
4.1	Физиологическое значение физических упражнений. Основы спортивной тренировки.	2	2		Беседа
4.2	Общая физическая подготовка	16	2	14	Мини соревнования, эстафеты
5	Туристские слеты и соревнования	42	4	38	
5.1	Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.	2	2		Тестирование
5.2	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Соревнования
5.3	Участие в соревнованиях	30		30	Результаты соревнований
6.	Зачетный поход	вне сетки часов			
	ИТОГО	102	38	64	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Что такое туризм. Особенности туристских походов

Учащиеся должны знать виды туризма, спортивные разряды, особенности туристских походов, специального снаряжения.

Чем полезны и интересны экскурсии, туристские походы и путешествия. Наша Родина - Россия: географическое положение, общий обзор природных особенностей, климат и т.д. Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеофильмов.

Особенности пеших походов; одежда и обувь туриста-пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов, разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.

Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда. Показ кино и фотоматериалов.

Практические занятия: просмотр видеофильмов.

2. Общая туристская подготовка

2.1. Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать основные условные знаки, способы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности по местным признакам, по компасу и карте.

Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов. Свойства карт.

Топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Буквенные и численные знаки. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Действия с компасом.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.

Ориентирование на местности с помощью карты. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: изготовление карточек топонимов и работа с ними, игра «Путешествие по карте», топографические игры, определение азимута по компасу.

2.2. Туристское снаряжение

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для однодневного похода, требование к нему.

Учащиеся должны уметь правильно собирать рюкзак для похода, соревнований.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальников, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор туристской группы:

Оборудование для костра, рукавицы, ножи и др.

Состав и назначение ремонтного набора.

Практические занятия: составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения.

2.3. Туристский быт

Учащиеся должны знать правила организации бивака.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать ночлег.

Понятие о привалах и ночлегах (биваках) в походе. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры, различные типы костров, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разведение костра.

2.4. Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Помощь утопающему. Различные травмы. Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

2.5. Питание в туристском походе

Учащиеся должны знать варианты организации питания в однодневном походе.

Учащиеся должны уметь составить меню и готовить пищу на костре.

Значение правильного питания в походе. Питание при переезде в транспорте. Организация питания в однодневном походе. Организация работы завхоза по питанию. Составление меню, списка продуктов, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Приготовление пищи на костре.

3. Краеведение и экология

Учащиеся должны знать историю родного края, наиболее интересные экскурсионные объекты КЧР.

3.1. Моя Родина - КЧР

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика населения. Знакомство с памятными местами Черкесска.

Практические занятия: экскурсии по городу.

3.2. Туристские возможности родного края

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи.

История своего населенного пункта.

Практические занятия: экскурсия на предприятия, в учреждение и организации. Встречи с интересными людьми.

3.3. Введение в экологию

Учащиеся должны знать основы экологической культуры

Роль живой природы на нашей планете. Роль науки в рациональном использовании природных богатств. Охрана природы - важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.

4. Физическая подготовка.

4.1. Физиологическое значение физических упражнений. Основы спортивной тренировки

Учащиеся должны знать основные принципы спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, развитие физических качеств. Основные принципы спортивной тренировки: постепенность, доступность, регулярность, цикличность. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Спортивные и подвижные игры.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр.

5. Туристские слеты и соревнования.

Учащиеся должны знать правила и условия школьных туристских соревнований.

Учащиеся должны уметь организовать подготовку и участие в школьных соревнованиях.

5.1. Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.

Понятие о туристских соревнованиях и слетах. Основные виды соревнований и их особенности: контрольно-туристский маршрут, личная и командная туристская техника, поисково-спасательные работы, ориентирование по выбору и в заданном направлении. Основные правила и условия проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

5.2. Подготовка к соревнованиям

Изучение положений о соревнованиях и условий проведения.

Практические занятия: подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.

5.3. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях и слетах по туризму на упрощенных дистанциях, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, «Школе безопасности».

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
ПВД, участие в походах	Знание и умение выполнять туристско-краеведческие должности	Выполнение туристских обязанностей в группе

Форма аттестации 1 года обучения

Туристские викторины, КВН, соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Введение. Техника безопасности.	2	2		
1.	<i>Что такое туризм. Особенности туристских походов</i>	4	2	2	Беседа
2.	<i>Общая туристская подготовка</i>	34	12	22	
2.1	Топография и ориентирование	8	2	6	Письменный контроль
2.2	Туристское снаряжение	8	2	6	Устный опрос
2.3	Туристский быт и навыки	8	2	6	Организация бивака
2.4	Медико-санитарная подготовка	8	4	4	Тестирование
2.5	Питание в туристском походе	2	2		Письменный контроль
3	<i>Краеведение и экология</i>	14	6	8	
3.1	Обзор туристских районов	12	4	8	Опрос
3.2	Правила поведения на природе	2	2		Игра
4	<i>Обеспечение безопасности</i>	8	6	2	
4.1	Правила безопасности при занятиях спортом	2	2		Опрос
4.2	Правила безопасности в походах	2	2		Результаты похода
4.3	Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	4	2	2	Опрос
5	<i>Специальная подготовка</i>	24	12	12	
5.1	Виды туристского многоборья	2	2		Беседа, игра
5.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	2		Проверка снаряжения
5.3	Технические этапы пешей дистанции	2	2		Соревнования
5.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	10	4	6	
5.5	Организация страховки и самостраховки.	8	2	6	
6.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	32	2	30	
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2		Игры, эстафеты, соревнования.
6.2	Общая физическая подготовка	14		14	
6.3	Специальная подготовка	16		16	
7.	<i>Туристские слеты и соревнования</i>	24	2	22	
7.1	Подготовка к соревнованиям.	2	2		Соревнования
7.2	Участие в соревнованиях	22		22	Результаты соревнований
8.	<i>Походы, сборы</i>	2	2		
8.1	Проведение походов, сборов	вне сетки часов			
	ИТОГО	144	46	98	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЕ

1. Что такое туризм. Особенности туристских походов

Учащиеся должны знать виды туризма, спортивные разряды, особенности туристских походов, специального снаряжения.

Чем полезны и интересны экскурсии, туристские походы и путешествия. Наша Родина - Россия: географическое положение, общий обзор природных особенностей, климат и т.д. Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеofilьмов.

Особенности пеших походов; одежда и обувь туриста-пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов, разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.

Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда. Показ кино и фотоматериалов.

Практические занятия: просмотр видеofilьмов.

2. Общая туристская подготовка

2.1. Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать назначение спортивной карты, способы определения ширины реки, оврага.

Учащиеся должны уметь «читать» спортивную карту, определять расстояние по карте и на местности, до недоступного объекта.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт. Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности и на карте. Измерение расстояний по карте и на местности.

Правила обращения работы с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут истинный магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Способы измерения расстояния по карте и на местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага

Виды туристского ориентирования и их отличия.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: работа со спортивной картой, в кабинете и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.

2.2. Туристское снаряжение

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для участия в тренировочном походе.

Учащиеся должны уметь ставить палатки различных конструкций

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень для участия в тренировочном и многодневном походе, требование к нему. Требования к личному снаряжению. Одежда и обувь для пешего туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка.

Групповое снаряжение для пешеходных некатегорийных многодневных походов, требование к нему. Типы палаток, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение, кухонное снаряжение.

Практические занятия: упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак.

Распределение группового снаряжения в группе. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Установка палаток различной конструкции.

2.3. Туристские навыки

Учащиеся должны уметь устанавливать палатки различных видов, укладывать рюкзак.

Установка палаток: двухскатной, типа «Зима», «волна», двухскатной подвесной. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором пилой при заготовке дров.

Практические занятия: установка палаток, развертывание и свертывания лагеря (бивака), разжигание костра.

2.4. Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь, средства оказания первой медицинской помощи.

Учащиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм и кровотечений.

Профилактика травматизма и заболеваний в природной среде. Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи.

Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, порядок, правила использования и применения.

Первая медицинская помощь при травмах. Виды повязок, правила их наложения. Характеристика различных видов кровотечения и их причины. Способы остановки кровотечения.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов. Оказание первой доврачебной помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок из побочных материалов. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

2.5. Питание в туристском походе

Учащиеся должны знать особенности питания в многодневном походе.

Учащиеся должны уметь составить меню для похода.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Порядок составления меню. График дежурств. Очистка и обеззараживание воды. Оборудование места для приема пищи. Прием и сдача дежурства. Обязанности завхоза. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Виды костров, применяемых для приготовления пищи. Техника безопасности у костра, с горячей пищей, при обращении с ножом, топором, пилой.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3. Краеведение и экология

3.1. Туристские возможности родного края

Учащиеся должны знать туристские возможности КЧР.

Удмуртия, туристические возможности и особенности родного края. Примеры! маршрутов походов. Моя семья, мое село. Наблюдения за природными явлениями, изучение животного и растительного мира. Метеорологические наблюдения, местные признаки изменения погоды.

3.2. Правила поведения на природе

Учащиеся должны знать правила поведения на природе.

Правила поведения при пользовании водоисточниками, при нахождении в природном окружении, при сборе грибов, ягод, плодов и др. Обращение с дикими животными, птицами, насекомыми и др. Основы экологического сознания.

Практические занятия: игра на перевоплощение детей в животных, деревья и др.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Правила безопасности при занятиях спортом

Учащиеся должны знать права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях, требования безопасности при занятиях спортом.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

4.2. Правила безопасности в походах

Учащиеся должны знать правила соблюдения безопасности в туристских походах.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода (сборов) и подготовке к походу (сборам). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.

Практические занятия: соблюдение правил разведение костров, пользование кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой, заготовке дров для костра.

4.3. Действия в аварийной ситуации туриста

Учащиеся должны знать алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации.

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный этап». Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившегося на соревнованиях, отставания на маршруте....

Практические занятия: действия команды, туристских групп при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

5. Специальная подготовка

5.1. Виды туристского многоборья

Учащиеся должны знать цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью, узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение.

Учащиеся должны уметь вязать узлы, пользоваться карабинами.

Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по технике туризма: короткая и длинная. Полоса препятствий. Эстафеты. Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Основные принципы определения результатов соревнований.

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами.

Практические занятия: Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

5.2. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью

Учащиеся должны знать специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему.

Учащиеся должны уметь правильно использовать специальное снаряжение и ухаживать за ним.

Специфические требования к личному снаряжению туриста спортсмена. Требования к обуви и одежде. Страховочные системы: их виды устройство и требование к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, каска, рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требование к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия: регулировка спортсменами страховочной системы, навыки использования рукавиц, навыки работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки до старта и после финиша.

5.3. Технические этапы пешей дистанции

Учащиеся должны знать способы преодоления технических этапов дистанции Учащиеся должны уметь преодолевать технические этапы дистанции

Технические этапы пешей дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия: личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы этапов дистанций. Учебно-тренировочные соревнования для отработки отдельных умений и навыков.

5.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья

Учащиеся должны знать тактику и технику личного и командного прохождения различных этапов

Учащиеся должны уметь организовать работу команды на технических этапах дистанции I-го класса

Организация работы команды на технических этапах дистанции по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие всей команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимовыручка и взаимопомощь при работе.

Практические занятия: рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам.

5.5. Организация страховки и самостраховки

Учащиеся должны знать основные приемы организации страховки и самостраховки.

Учащиеся должны уметь организовать страховку при работе на различных технических этапах.

Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке. Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия: формирование навыков по организации страховки и само страховки. Маркировка веревки. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

6.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Спортивные и подвижные игры.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр.

Специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

6.3. Специальная подготовка туриста

Учащиеся должны знать роль и значение специальной физической подготовки туриста.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практические занятия: упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц

7. Туристские слеты и соревнования.

7.1. Подготовка к соревнованиям

Учащиеся должны знать правила и условия проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь участвовать в соревнованиях районного масштаба, должны быть к ним подготовлены.

Изучение положений о соревнованиях и условий проведения. Подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.

Практические занятия: отработка прохождения технических этапов.

7.2. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях и слетах по туризму и туристскому многоборью, на дистанциях. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школе безопасности» районного и республиканского масштаба.

8. Походы, сборы

Учащиеся должны знать правила оформления заявочных документов

Учащиеся должны уметь подготовить личное снаряжение, составить меню.

8.1. Проведение походов, сборов

Участие в некатегорийных походах. Проведение тренировочных сборов.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
Участие в походах	Участие в туристских соревнованиях	Командир группы в походах	Выполнение туристских обязанностей в походах

Форма аттестации 2 года обучения

Туристские викторины, КВН, соревнования, походы, сборы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Введение. Техника безопасности.	2	2		
1.	<i>Что такое туризм. Особенности туристских походов</i>	4	2	2	Беседа
2.	<i>Общая туристская подготовка</i>	34	12	22	
2.1	Топография и ориентирование	8	2	6	Письменный контроль
2.2	Туристское снаряжение	8	2	6	Устный опрос
2.3	Туристский быт и навыки	8	2	6	Организация бивака
2.4	Медико-санитарная подготовка	8	4	4	Тестирование
2.5	Питание в туристском походе	2	2		Письменный контроль
3.	<i>Краеведение и экология</i>	14	4	10	
3.1	Туристские возможности родного края	6	2	4	Лекция, беседа, исследование, опрос
3.2	Основы исследования водоёмов	8	2	6	Устный опрос
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	8	6	2	
4.1	Безопасность на дистанциях соревнований	2	2		опрос
4.2	Безопасность в туризме	2	2		опрос
4.3	Действия в аварийных ситуациях	4	2	2	игра
5.	<i>Специальная подготовка</i>	24	10	14	
5.1	Технические этапы пешей дистанции	2	2		соревнования
5.2	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях	4	2	2	
5.3	Организация и техника страховки в туризме	4	2	2	
5.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам	8	2	6	
5.5	Средства индивидуальной защиты	2	2		
5.6	Психологическая подготовка спортсмена	4		4	игры-тренинги
6.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	34		34	
6.1	Общая физическая подготовка	18		18	Соревнования, игры, эстафеты
6.2	Специальная физическая подготовка	16		16	
7.	<i>Туристские слеты и соревнования</i>	24	2	22	
7.1	Подготовка к соревнованиям.	12	2	10	Соревнования
7.2	Участие в соревнованиях	12		12	Результаты соревнований
8.	<i>Походы, сборы</i>				
8.1	Проведение походов, сборов	вне сетки часов			Поход
	ИТОГО	144	38	106	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Что такое туризм. Особенности туристских походов

Учащиеся должны знать виды туризма, спортивные разряды, особенности туристских походов, специального снаряжения.

Чем полезны и интересны экскурсии, туристские походы и путешествия. Наша Родина - Россия: географическое положение, общий обзор природных особенностей, климат и т.д. Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеофильмов.

Особенности пеших походов; одежда и обувь туриста-пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов, разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.

Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда. Показ кино и фотоматериалов.

Практические занятия: просмотр видеофильмов.

2. Общая туристская подготовка

2.1. Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать виды топографических карт, способы ориентирования в различных природных условиях, порядок действия в случае потери ориентировки.

Учащиеся должны уметь читать карту и составлять схемы, определять свое местонахождение на карте.

Виды топографических карт, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Определение своего местонахождения на карте и местности. Действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование при условиях плохой видимости. Движение по легенде, подробному описанию пути.

Техника и тактика ориентирования, технические приемы ориентирования. Поведение членов команды при ориентировании. Виды контроля на дистанции ориентирования.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов, упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

2.2. Туристское снаряжение

Учащиеся должны знать требования к снаряжению для участия в соревнованиях и походах.

Учащиеся должны уметь комплектовать снаряжение для участия в соревнованиях и походах.

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях. Групповое и личное снаряжение для категорийных туристских походов. Личное и общее специальное снаряжение для участия в многодневных соревнованиях. Специальное снаряжение для работы команды и требование по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы для работы со снаряжением.

Практические занятия: комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях, походах. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению в походе на соревнованиях.

2.3. Туристские быт и навыки

Учащиеся должны уметь организовать ночлег в различных природных и климатических условиях.

Организация ночлегов в различных природных и климатических условиях, в период межсезонья, зимой. Ночные дежурства. Виды примусов и горелок и правила работы с ними.

Практические занятия: организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе, приготовление пищи на нем.

2.4. Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать правила оказания первой медицинской помощи при острых состояниях и несчастных случаях.

Учащиеся должны уметь проводить сердечно-легочную реанимацию.

Причины и признаки укусов насекомых, змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки термических и химических ожогов, отморожений и переохлаждений, теплового и солнечного удара, травматического шока, обморока, правила оказания помощи.

Первая медицинская помощь при отравлениях

Потеря сознания и остановка сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения.

Практические занятия: демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Изготовление носилок из побочных материалов. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

2.5. Питание в туристском походе

Учащиеся должны знать условия хранения продуктов питания и чистой посуды.

Учащиеся должны уметь составить меню и рацион питания для многодневного похода.

Питание в многодневных походах. Меню, рацион питания. Разница при составлении меню для выездных мероприятий и многодневных походов. Составление меню. Распределение продуктов питания между участниками похода. Расфасовка и упаковка продуктов. Сроки и способы хранения продуктов во время пути и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе. Понятие «перекус».

Сервировка туристского стола. Хранение продуктов питания и чистой посуды. Профилактические требования против мышинной лихорадки. Варианты кострового оборудования.

Практические занятия-, расчет меню. Приготовление пищи на костре.

3. Краеведение и экология

Учащиеся должны знать туристские регионы, основы исследования водоема.

Учащиеся должны уметь дать характеристику водоема.

3.1. Туристские возможности родного края

Туристские возможности КЧР. Туристские регионы. Выполнение заданий музеев, научно-исследовательских организаций в походе. Встреча с участниками и очевидцами событий (земляками).

3.2. Основы исследования водоёма

Оценка вод своей местности, определение водообеспеченности, значение местных вод.

Определение физических и химических свойств водного источника (температура, прозрачность, цвет, запах, минеральный состав)

Определение ширины, глубины, состояние дна водоема; способность к самоочищению.

Практические занятия: определение параметров водоема.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Безопасность на дистанциях соревнований

Учащиеся должны знать правила безопасности в лагере при автономной работе туриста на дистанциях соревнований по туризму.

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по

туризму. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанции соревнований. Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

Практические занятия: формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

4.2. Безопасность в туризме

Учащиеся должны знать основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками, студентами РФ.

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками, студентами РФ. Понятие «опасность» и «безопасность». Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Действия в случае обнаружения задымления, пожаров, при объявлении угрозы стихийных бедствий. Обеспечение безопасности в общественном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность, сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, экстремальных и нештатных ситуаций.

Практические занятия: формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль магистралей и при их пересечении.

4.3. Действия в аварийных ситуациях

Учащиеся должны знать факторы риска в спортивных походах, аварийные ситуации в различные сезоны года.

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владения навыками выживания, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ)

Практические занятия: игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе *к* на дистанциях соревнований.

5. Специальная подготовка

5.1. Технические этапы пешей дистанции

Учащиеся должны знать способы преодоления технических этапов дистанции Учащиеся должны уметь преодолевать технические этапы дистанции

Команда туристского многоборья. Параметры дистанции: длинная — тактико-техническая; короткая - техническая и личная. Характеристики и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия: личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы этапов дистанций. Учебно-тренировочные соревнования для отработки отдельных умений и навыков

5.2. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях
Практические занятия: организация работы команды на технических этапах дистанции по технике пешеходного туризма. Отработка этапов дистанции.

5.3. Организация и техника страховки в туризме

Учащиеся должны знать виды страховок в туризме, приемы и способы страховки.

Учащиеся должны уметь организовать страховку на переправах.

Виды страховок: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места для организации страховки. Самостраховка на месте и в движении.

Индивидуальная страховочная систем - требование безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой.

Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождение. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия, организация страховки, сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс, подъем.

5.4. Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)

Учащиеся должны знать особенности проведения соревнований по ПСР.

Учащиеся должны уметь организовать поиск пострадавшего на дистанции ПСР.

Соревнования по ПСР. Дистанции ПСР в пешеходном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практические занятия: выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на пешеходных дистанциях. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР.

5.5. Индивидуальные средства защиты

Учащиеся должны знать средства индивидуальной защиты, применяемые спасателями.

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания: гражданские и промышленные противогазы, респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания. Защитные каски их назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями

5.6. Психологическая подготовка спортсмена

Учащиеся должны уметь найти причины возникновения конфликтов в группе.

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований. Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практические занятия: формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях, в учебно-тренировочных походах, сборах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка

Понятие «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения

переутомления. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия:

Спортивные и подвижные игры.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр.

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

6.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия: Ориентирование. Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, подвижности, координации, взаимодействия.

7. Туристские слеты и соревнования

Учащиеся должны знать основные приемы подготовки к соревнованиям, правила и условия проведения соревнований по технике пешеходного туризма.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать тренировку и подготовку к соревнованиям, подготовить снаряжение и оборудование.

7.1. Подготовка к соревнованиям

Изучение положения и условий соревнований. Подготовка снаряжения, оборудования

Практическая работа: ремонт и подгонка снаряжения

7.2. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях и слетах по туризму и туристскому многоборью, на дистанциях. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школе безопасности» районного и республиканского масштаба.

8. Походы, сборы

Учащиеся должны знать правила разработки маршрутов, туристские обязанности. Учащиеся должны уметь подготовить личное и групповое снаряжение, разработать трехдневный маршрут.

8.1. Проведение походов, сборов

Участие в походах, сборы.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
Участие в походах	Помощник судьи	Командир группы в походах	Выполнение туристских обязанностей в походах

Форма аттестации 3 года обучения

Походы, соревнования, КВН, вечера, представления команд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по КЧР, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

Формы, методы, приемы и итоги организации учебно-воспитательного процесса по разделам программы

№	Раздел	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	<i>Что такое туризм? Особенности туристских походов</i>	Рассказ	Объяснительно иллюстрированный	Фотографии, видеофильмы	Компьютер	Беседа
2	<i>Общая туристская подготовка</i>	Лекция, практические занятия в кабинете, на местности, ПВД	Объяснительно-иллюстрированный, частично-поисковый, работа с раздаточным материалом	Таблицы, схемы, плакаты, карты, топографические знаки, аптечка	Компас, палатка, рюкзак, спальник, коврик, костровой набор	Письменный контроль поход выходного дня (ПВД), соревнования
3	<i>Краеведение и экология</i>	Лекция, экскурсии	Исследовательский	Справочники, фото видеоматериал	Компьютер	Викторина, тестирование
4	<i>Обеспечение безопасности</i>	Беседа, лекция, игра	Объяснительно-иллюстрированный, проблемного изложения	Таблицы, схемы, плакаты.		Беседа, поход выходного дня, соревнования
5	<i>Специальная подготовка</i>	Рассказ, лекция, беседа, соревнования, тренировки	Объяснительно иллюстрированный, репродуктивный, эвристический, частично-поисковый	Рисунки, схемы, таблицы, фотографии, видео материалы	Компьютер, специальное снаряжение (см. список)	Письменный контроль, зачет, соревнования.

6	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Тренировка	Объяснительный, соревновательный	Плакаты	мячи, специальное снаряжение (см. список)	Сдача контрольных нормативов, соревнования
7	<i>Туристские слеты и соревнования</i>	Беседа, диалог, соревнования, слет	Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Карты, положения, условия соревнований, слетов	Специальное снаряжение (см. список)	Соревнования, слеты, сборы
8	<i>Походы, сборы</i>	Диалог, дискуссия, рассказ	Исследовательский, эвристический	Карты, схемы, отчеты	Снаряжение (см. список)	Отчет

Воспитательная работа с воспитанниками

№	Мероприятие	Дата	Форма
1	День знаний	сентябрь	беседа
2	Техника безопасности на занятиях по туризму	сентябрь	беседа
3	День туризма	октябрь	беседа, мастер-класс
4	День здоровья	октябрь	беседа, эстафеты
5	День народного единства	ноябрь	беседа
6	День конституции	декабрь	беседа
7	Новый год	декабрь	беседа, чаепитие
8	День святого Валентина	февраль	беседа, чаепитие
9	День защитника Отечества	февраль	беседа, чаепитие
10	Международный женский день	март	беседа, чаепитие
11	День космонавтики	апрель	беседа, лекция
12	День Победы	май	беседа. лекция
13	Соревнования среди воспитанников по спортивному ориентированию	май	соревнования

Работа с родителями

№	Мероприятие	Дата	Форма
1	Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств ребёнка посредством туристско-краеведческой деятельности	сентябрь	родительское собрание
2	«Спортивный туризм - средство к развитию ребёнка»	январь	родительское собрание
3	Соревнования среди воспитанников по спортивному ориентированию	май	беседа с родителями по соревнованиям

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 2-3-х местная	Компл.
2.	Спальные мешки	Компл.
3.	Тенты для палаток	Компл.
4.	Тент хозяйственный	1 шт.
5.	Котлы туристские	2 компл.
6.	Аптечка	Компл.
7.	Лопата саперная в чехле	2 шт.
8.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно(носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат) ..	Компл.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Жумары	Компл.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
8. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
11. Васильев М.В. Растения и человек. - М., 1988
12. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. - М., 1990
13. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
14. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
15. Волович В.Е. Академия выживания. - М., 1996
16. Волович В.Е. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
17. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
18. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
19. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Е. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
20. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
21. Голубев И.В., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана. - М., 1985
22. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
23. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
24. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
25. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
27. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
28. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
29. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
30. Куликов В.М., Ронштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
31. Лещинский Л.А. О режиме здоровой жизни. - Ижевск: «Удмуртия», 1987
32. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
33. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
34. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
35. Панкратов И.Ф., Сыроедов Н.А. Законодательство об охране природы. - М., 1996
36. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М., 1983
37. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А. - М., 1986
38. Русский турист. - М., 1998, 2001
39. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001- 2004 гг. - М., 2001
40. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
41. Стрижев А.Н. Туристу о природе, фенологические наблюдения в походе. - М., 1986
42. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
43. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990

44. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
45. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
46. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
47. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
48. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
49. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
50. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
51. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
52. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
53. Штюрмер Ю.А. Четвертая грань туризма: Общественно-полезная работа туристов, М., 1984
54. Экхольм Э.Ф. Окружающая среда и здоровье человека. - М., 1980
55. Энциклопедия туриста. - М., 1993

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«ТУРИСТЫ-СПОРТСМЕНЫ»

Срок реализации программы - 3 года
Возраст обучаемых по программе детей — 11—17 лет

Педагог дополнительного образования МКОУ «Гимназия №13»
Яровчук Александр Викторович

город Черкесск
2020 год