

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования «Станция юных туристов и техников»  
города Слободского Кировской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 15.05.2020 г.



Утверждаю  
Директор Малых В.С.  
приказ № 37/1 от 30.05.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**  
(с элементами спортивного туризма)

программа рассчитана на учащихся 12-18 лет,  
/срок реализации программы 3 года/  
(адаптированная)

Составители программы:  
педагоги дополнительного  
образования  
Старостина Ирина Евгеньевна  
Категория - высшая  
Платунова Наталья Юрьевна  
Категория - высшая

г.Слободской  
2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пешеходный туризм» (с элементами спортивного туризма) имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, носит образовательный характер. Составлена на основе программы Шайфлер М.Ю., Белякова Л.А. «Спортивный туризм», Киров. КОЦДЮТК, 2004 г.

Разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами:

Конвенция о правах ребёнка;

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014 г. № 41;

Устав МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Новизна Программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях города Слободского, обучающимся и педагогу, материальной базе МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Актуальность данной Программы связана с тем, что регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится интеграция общего и дополнительного образования. В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Педагогическая целесообразность Программы основана на том, что сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» (с элементами спортивного туризма) логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Программа отличается целостностью, системностью и предполагает последовательное развитие обучающихся от владения минимальным уровнем знаний и умений к достижению туристского мастерства.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то что, она адаптирована к условиям реализации в условиях города Слободского, в частности раздел «Краеведение». Раздел «Физическая подготовка» заменен разделом «Походная практика», что составляет 22% от программы, взятой за основу.

Программа ориентирована на учащихся 12-18 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью, имеющих начальный уровень туристской подготовки, а также на учащихся, не занимавшихся ранее. Количественный состав первого и второго года обучения – 12-15 человек, третьего года обучения 8-10 человек.

#### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание благоприятных условий и возможностей для удовлетворения потребностей обучающихся, оказание педагогической поддержки в их социальном и профессиональном самоопределении.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

##### **Воспитательные:**

Воспитание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и формирование потребностей в этом, превращение её в каждодневную привычку.

Формирование у обучающегося адекватной оценки своего места в коллективе посредством создание атмосферы всестороннего и радостного общения в объединении, вовлечения каждого воспитанника в общие дела.

Воспитание и повышение общей культуры поведения на личном примере общения с людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательности родного края.

Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности в процессе преодоления трудностей.

Воспитание уважения и любви к родному краю на основе изучения богатства природных ресурсов.

Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

##### **Развивающие:**

Развитие познавательного интереса путем индивидуализации учебного процесса.

Развитие творческих способностей посредством выполнения поручений, заданий, в процессе организации и проведения коллективных творческих дел.

Развитие и укрепление физических качеств посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных игр в соответствии с физическими данными каждого обучающегося.

Развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел и маршрутов походов, тактики прохождения дистанций на соревнованиях или естественных препятствий в

походах, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач и проблем.

Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путем создания на занятиях активной познавательной атмосферы

#### Обучающие:

1 год обучения — овладение основами туристских и краеведческих знаний и умений.

2 год обучения — усвоение базового уровня знаний, умений и навыков, относящихся к туристско - краеведческой деятельности.

3 год обучения — овладение практическими навыками туристско-краеведческой деятельности, спортивного туризма и ориентирования.

#### Спортивные:

На основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков достижение обучающимися максимально возможных лично – командных спортивных результатов посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слетах, олимпиадах и т.д.

#### **Срок реализации Программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения трёхлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год (2 часа в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, тренировки. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – выживание с наименьшими потерями.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участия в слетах и соревнованиях, туристского лагеря, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

#### **Формы и режим занятий.**

Все занятия делятся на теоретические; практические в помещении и практические на местности.

Такое соотношение теории и практики обуславливается походами, как главным туристским атрибутом, и участием в соревнованиях — основной формой проверки уровня спортивного мастерства. Ежегодное увеличение часов

практической деятельности диктуется возрастанием уровня сложности походов и ранга соревнований, требующие более тщательной подготовки и большего времени участия.

Для содействия укреплению здоровью детей занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе. Используя специфические условия проживания ребенка на природе в обществе сверстников, педагог организует непрерывный процесс приобретения ими опыта умственной, физической, социальной и духовной жизни, тем самым способствуя их развитию.

Основная форма проведения занятий – групповая, при появлении вариативной части занятия приобретают и индивидуальный характер.

Логическим завершением каждого года обучения является зачетный туристский поход, который проводится вне сетки часов в летнее каникулярное время. В зависимости от целевой установки походы делятся на: познавательные, спортивные, учебно-тренировочные, оздоровительные, воспитательные.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся и развитием содержания учебной деятельности изменяются и формы проведения занятий. Главное – не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный самостоятельный поиск знаний. Акцентируется самостоятельная работа в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимопомощи, взаимообучения. Наряду с традиционными формами (поход, экскурсия) это: 1-ый год обучения – игра-путешествие, соревнование, заочное путешествие; 2-ой год обучения – ролевая игра, занятия эмоционального воздействия; 3-ий год обучения – дискуссия, коллективное планирование.

Для обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовки, особенно важен индивидуальный подход, обеспечиваемый за счет вариативной части.

Программа предусматривает также организацию совместного досуга, в том числе обсуждение книг, фильмов, проведение праздничных дел.

### **Ожидаемые результаты и формы определения их результативности.**

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

Пешеходный вид деятельности поможет выработать у воспитанников навыки правильной ходьбы, координацию движений, уравновешенность, уверенность в себе. Походы помогут учащимся овладеть военно-прикладными и трудовыми навыками, вовлечь их в общественно-полезную деятельность, воспитать любовь к природе, коллективизм, смелость, выносливость.

Собранные материалы в походах, экскурсиях позволят организовать выставки, выступления участников на встречах, собраниях и вечерах с иллюстрацией фотографий, показом видеозаписей, используя запись бесед с интересными людьми, по возможности планируется представлять материалы в средствах массовой информации и печати.

Полное выполнение учебной тематики и хорошие показатели в соревнованиях повысят престиж объединения у сотрудников в учреждениях дополнительного образования, в школе и у родителей. Школа получит подготовленный общественный актив организаторов туризма для совместной работы с классными руководителями в школе и в детских полевых туристских лагерях.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

примерного тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в т. ч. на местности) материала;

примерной учебной программы занятий объединения с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности;

Для удобства работы руководителя объединения минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведены отдельно по каждой теме в учебной программе на каждый год обучения.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 72 часа (по 2 часа в неделю).

Занятия организуются по базовой туристской программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;

соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;

соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу.

В течение первого года обучения воспитанники могут: принять участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и городских соревнованиях по краеведению и туризму.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 72 часа (по 2 часа в неделю). Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники могут овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;

уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;

выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;

ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;

владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;

знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;

определять тактику похода, выполнять технику движения;

выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;

знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники могут: принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся, выполнять нормативы III юношеского разряда по туризму (спортивные походы), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Юный турист».

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 72 часа (по 2 часа в неделю). Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно могут научиться:

разрабатывать маршруты для многодневных походов;

должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;

ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;

основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;

действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;

определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;

составлять отчет (паспорт) о степенном походе;

краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;

экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники могут: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Турист России»; принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

После окончания курса по программе туристского объединения «Пешеходный туризм» (с элементами спортивного туризма) воспитанники могут записаться в подростковые клубы, в объединения, работающие по программе «Инструктор-проводник», «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Система контроля и диагностики.

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, культурного уровня.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

а) текущий – после изучения каждой темы (фронтальный и индивидуальный опросы, задания по карточкам или с применением учебно-наглядных пособий, тесты и т.д.);

б) обобщающий – после изучения целого раздела (контрольные срезы, тесты, викторины, конкурсы знатоков, проверочные работы, творческие и практические задания, защита творческого проекта, собеседования, участие в конкурсах, мини-соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) итоговый – по окончании каждого учебного года (зачет, участие в школьном и городском туристическом слетах, зачетный поход).

Лучшая норма проверки знаний и умений – туристские игры и соревнования.

Диагностика результативности освоения программы прослеживается по «Карте достижений обучающихся. (Приложение).

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, умения и навыки – с практическими. (Зн. и Ум. – должны знать все обучающиеся, вариативная часть – по желанию и индивидуальным показателям).

Перечень приобретаемых знаний, умений и навыков помещён в учебно-тематическом плане.

Принципы реализации программы:

— Воспитывающего обучения (общепедагогический).

— Систематичности (систематизация материала, подлежащего усвоению).

— Постепенности (последовательное, но неуклонное увеличение сложности материала и упражнений, переход от менее трудных к более трудным).

— Дифференцированного подхода (дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

— Преимущественного проведения занятий на свежем воздухе (гигиенически рациональная организация двигательного режима).

— Равных возможностей (предоставление каждому из обучающихся возможности проявления своих способностей, на возможно более широком поле «педагогических услуг»).

Содержание программы.

Содержание программы заключается в сочетании основ туризма и краеведения с общей физической подготовкой и спортивным ориентированием, имеет уклон в активную соревновательную деятельность.

Программа включает в себя два взаимосвязанных компонента:

— базовый или инвариантный (1-2 год обучения), обеспечивающий формирование знаний по основам туризма и краеведения.

— вариативный (3-й год обучения), который опирается на базовый и учитывает индивидуальные особенности физического и психического развития детей, географическое положение и климатические особенности территории. Смысловые блоки вариативной части отличаются от смысловых блоков инвариантной части глубиной и объемом материала. Освоение базового компонента обязательно для каждого обучающегося.

На основе базовых знаний по туризму и краеведению, которыми обучающиеся овладевают в первые два года обучения, а в последующем, углубляя и расширяя их, применяют в практической деятельности по видам туризма, спортивному ориентированию, краеведению.

Туризм и краеведение — два взаимосвязанных способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания (региона страны). Поэтому туристская работа строится с учетом природных и культурных особенностей региона, а краеведческая включает среди прочих, такие формы туристской работы, как поход, экскурсия.

Придать базовому туристско-краеведческому содержанию программы спортивную окраску призваны общая и специальная физическая подготовка и спортивное ориентирование. Участие обучающихся в предусмотренных программой соревнованиях является проверкой усвоения полученных ими знаний и умений, оценкой состояния здоровья.

Организация образовательного процесса.

Организация образовательного процесса направлена на развитие природных задатков детей, общих, творческих и специальных способностей, реализацию их интересов. Установка не на запоминание учебной информации, а на смысловую и практическую значимость получаемых знаний.

Методы обучения: 1 год — репродуктивные, 2-ой год — репродуктивные, проблемного изложения, 3-ий год — эвристические, проблемно-поисковые.

**ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА**

№ п.п.	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	ЧАСОВАЯ НАГРУЗКА ПО ГОДАМ		
		1-й	2-й	3-й
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>22</b>
1	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	1	1	1
2	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	2	1
3	Топография и ориентирование в походе	3	3	2
4	Туристское снаряжение	4	4	3
5	Питание в туристском походе	4	4	3
6	Организация быта в походе	3	2	2
7	Преодоление естественных препятствий	3	3	2
8	Первая доврачебная помощь	4	4	3
9	Морально-психологическая подготовка туриста	1	1	1
10	Краеведение	4	4	4
<b>III</b>	<b>Туристские слеты и соревнования</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
1	Контрольный туристский маршрут	5	5	4
2	Техника спортивного туризма	5	8	8
3	Туристские навыки, конкурсы	2	-	-
4	Участие в соревнованиях (туристский слёт, соревнования по спортивному туризму, по вязке узлов)	4	4	4
<b>IV</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
1	Учебно-тренировочная часть	3	3	2
2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	4	4	4
<b>V</b>	<b>Походная практика</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>25</b>
1	Походы	16	16	24
2	Оформление отчетов	1	1	1
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
VII	Зачетный туристский поход	Вне сетки часов		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Первый год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	1	1	-	-
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	1	1	-
3.	Топография и ориентирование в походе.	3	1	1	1
4.	Туристское снаряжение.	4	1	1	2
5.	Питание в туристском походе.	4	2	2	-
6.	Организация быта в походе.	3	1	-	2
7.	Преодоление естественных препятствий	3	1	-	2
8.	Первая доврачебная помощь	4	2	2	-
9.	Морально-психологическая подготовка туриста. Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе. Решение ситуационных задач.	1	1	-	-
10.	Краеведение	4	2	1	1
<b>III</b>	<b>Туристские слеты и соревнования.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
1.	Контрольный туристский маршрут.	5	1	-	4
2.	Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.	5	1	1	3
3.	Туристские навыки и конкурсы	2	2	-	-
4.	Участие в соревнованиях (туристский слет, соревнования по спортивному туризму, по вязке узлов)	4	-	-	4
<b>IV</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1.	Учебно-тренировочная часть.	3	1	1	1
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	4	-	-	4
<b>V</b>	<b>Походная практика.</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие. Подведение итогов 1 года обучения. Зачет по программе 1 г.о.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>VII</b>	<b>Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>40</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Второй год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
1.	Организация, подготовка и проведение туристских	1	1	-	-

	походов.				
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	1	1	-
3.	Топография и ориентирование в походе.	3	1	-	2
4.	Туристское снаряжение.	4	1	3	-
5.	Питание в туристском походе.	4	2	-	2
6.	Организация быта в походе.	2	1	1	-
7.	Преодоление естественных препятствий	3	1	-	2
8.	Первая доврачебная помощь	4	2	2	-
9.	Морально-психологическая подготовка туриста. Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе. Решение ситуационных задач.	1	1	-	-
10.	Краеведение	4	2	1	1
<b>III</b>	<b>Туристские слеты и соревнования.</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
1.	Контрольный туристский маршрут.	5	1	2	2
2.	Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.	8	-	2	6
3.	Участие в туристских соревнованиях: школьный туристский слет, соревнования по спортивному туризму	4	-	-	4
<b>IV</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1.	Учебно-тренировочная часть.	3	1	-	2
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	4	-	-	4
<b>V</b>	<b>Походная практика.</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие. Подведение итогов 2 года обучения. Зачет по программе 2 г.о.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>VII</b>	<b>Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>41</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Третий год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местн.	Вариативная часть
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>II</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	1	1	-	-	-
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	1	1	-	-	-
3.	Топография и ориентирование в походе.	2	-	1	1	
4.	Туристское снаряжение.	3	-	1	1	1
5.	Питание в туристском походе.	3	-	1	1	1
6.	Организация быта в походе.	2	-	-	1	1

7.	Преодоление естественных препятствий	2	-	-	1	1
8.	Первая доврачебная помощь	3	1	1	-	1
9.	Морально-психологическая подготовка туриста. Морально-психологический климат туристской группы. Решение ситуационных задач. Итоговое занятие: Ролевая игра-дискуссия	1	1	-	-	-
10.	Краеведение	4	1	2	-	1
<b>III</b>	<b>Туристские слеты и соревнования.</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
1.	Контрольный туристский маршрут.	4	1	-	2	1
2.	Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.	8	-	2	6	-
3.	Участие в соревнованиях (туристский слет, соревнования по спортивному туризму, по вязке узлов)	4	-	-	4	-
<b>IV</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
1.	Учебно-тренировочная часть.	2	1	-		1
2.	Участие в соревнования по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	4	-	-	4	-
<b>V</b>	<b>Походная практика.</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие. Подведение итогов 3 года обучения. Зачет по программе 3 г.о.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>VII</b>	<b>Зачетный туристский поход 2 ст. сложности (вне сетки часов)</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>8</b>

# СОДЕРЖАНИЕ

## Первый год обучения.

### 1. Введение.

#### *Теоретические занятия:*

Программа «Пешеходный туризм» (с элементами спортивного туризма). Цели и задачи. Знакомство с уставом СЮТур. Виды туризма. Инструктаж по ТБ. Нормативы значка «Юный турист» и разрядов по спортивному туризму.

### 2. Туристская подготовка.

#### *Теоретические занятия:*

#### *1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.*

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ»

Определение цели и выбор района путешествия. Определение сроков. Получение заданий от общественных организаций, музеев, кабинетов и т.д.

Комплектование группы. Оптимальное количество участников, соответствие опыта и физической подготовки. Туристские должности: постоянные и временные.

#### *2. Обеспечение безопасности в туристском походе*

Основа безопасности в туризме - дисциплина. «Чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация». Факторы выживания: природные (климат, рельеф, флора, фауна), техногенные (аварии, катастрофы, загрязнения атмосферы, вод и почвы, радиационные заражения и др.), социальные (отношения между людьми), антропологические (физическое и психическое состояние, морально-волевые качества).

Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: температура воздуха, солнечная радиация, туман, дождь, снегопад, гроза, ветер, темнота. Последствия, меры по преодолению.

Правила поведения на воде. Организация купания в походе, на туристском слете.

#### *3. Топография и ориентирование в походе.*

План, карта. Виды карт: общегеографические, тематические, обзорные, топографические, спортивные. Их значение. Туристские схемы и карты. Абрис.

#### *4. Туристское снаряжение.*

Виды туристского снаряжения: по характеру использования (личное, групповое), по назначению (средства передвижения; средства транспортировки грузов – рюкзак, сумки, санки и пр.; бивачное снаряжение, специальное снаряжение, вспомогательное снаряжение). Общие требования к снаряжению.

Личное туристское снаряжение. Одежда и обувь туриста, требования и уход за ними. Личная посуда, накидка от дождя. Типы спальных мешков, варианты использования, хранение и переноска.

Типы рюкзаков: абалаковский, станковый, полужесткий и мягкий. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Типы палаток: двухскатная, «Зима», каркасные. Назначение и преимущества.

Костровое оборудование (таганки, тросик, стойки и перекидина, пила, топор, рабочие рукавицы). Посуда для приготовления пищи (котлы, канны, ведра). Кухонные принадлежности (спички в н\у, половник, доска, ножи, клеенка, мочалка, моющее средство) Правила хранения и переноски, преимущества и недостатки.

Ремонтный набор для пешеходного похода. Состав и назначение предметов.

5. *Питание в туристском походе.* Энергетические затраты в туристском путешествии. Основной и энергетический обмены веществ в организме человека.. Затраты энергии при движении на маршруте, отдыхе и работах на биваке. Калорийность питания в путешествии: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Продукты их содержащие. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. Суточный рацион питания туриста: молочные и мясные продукты, концентраты, крупы, сладкое, напитки, хлеб, специи. Режим питания на маршруте. Регулярность питания. Разнообразие пищи. Горячее питание. Значение и особенности завтрака, обеда, ужина. Требования к продуктам питания в походе: легкость, калорийность, быстрота и несложность приготовления, транспортабельность, вкусовые качества. Рецепты походных блюд. Первые блюда: суп из концентратов, суп из овощей с тушенкой, вторые блюда: каша пшенная, каша гречневая с тушенкой, макароны с тушенкой. Напитки: чай, напиток из ягод и трав, морс. Полезные советы по приготовлению пищи на костре.

6. *Организация быта в походе.* Привалы малые и обеденные. Ночлеги. Понятие «бивак». Требования к выбору места привала и бивака: безопасность, наличие воды, дров, комфортность, эстетичность. Организация работы по развешиванию и свертыванию бивака: порядок действий всех членов туристской группы, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Соблюдение личной и общественной гигиены. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы. Типы костров. Особенности, преимущества и недостатки.

7. *Преодоление естественных препятствий.* Порядок движения группы на маршруте. Строй, темп, режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Тактика и техника в туристском походе. Тактика – разработка вариантов и способов преодоления препятствий, выбор пути. Техника – приемы преодоления препятствий. Акклиматизация. Разведка. Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокоотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.

8. *Первая доврачебная помощь.* Личная гигиена туриста, её значение. Гигиена обуви и одежды туриста. Закаливание, его виды (воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание, баня), их значение. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Медицинская аптечка для похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка. Заболевания органов дыхания, простудные заболевания: насморк, ангина, воспаление легких. Острая сосудистая недостаточность (обморок). (Предупреждение и первая доврачебная помощь). Заболевания, связанные с животными и насекомыми: укусы клещей, пауков, змей, пчел, ос, млекопитающих. (предупреждение и ПДП). Раны, их виды и обработка. Кровотечения, их виды и остановка. Ушибы, ссадины, потертости, опрелости, мозоли. Фурункул. (Предупреждение и ПДП). Удаление инородного тела из глаза, уха. Отит, конъюнктивит, ячмень. Зубная боль. Герпес. (ПДП).

9. *Морально-психологическая подготовка туриста.*

Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе.

*10. Краеведение.* Особенности природы Кировской области. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты. Охрана природы. Наиболее интересные и значимые памятники природы Кировской области. Заказники, заповедник «Нургуш», ботанический сад, дендрологический парк, экологическая тропа. Красная книга Кировской области. Краткая геологическая история природы Кировской области. Главные полезные ископаемые: фосфорит, строительные материалы, руды, горючие п\и, минеральные краски, источники. Ископаемые остатки древних организмов.

### **3. Туристские слеты и соревнования.**

*1. Контрольный туристский маршрут.* КТМ – комплексные туристские соревнования. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система оценки и подсчета результатов. Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание ПДП, транспортировка пострадавшего. Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры. Формы проведения.

*2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.* ТПТ. Формы проведения: личная, командная, лично-командная. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система подсчета результатов.

*3. Туристские навыки и конкурсы.* Соревнования по туристским навыкам. Содержание, критерии оценки. Заочный конкурс на лучшее туристское путешествие. Содержание, критерии оценки. Заочный конкурс на лучшее туристское путешествие. Содержание, критерии оценки.

**4. Спортивное ориентирование.** Спортивное ориентирование как вид спорта. Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Варианты старта: общий, групповой, отдельный. Оборудование дистанции. Контрольный пункт (КП). Варианты отметки на КП: штамп, цветной карандаш, прокол. Виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета.

**6. Итоговое занятие.** Подведение итогов 1 года обучения. Зачет по программе 1 г.о.

### ***Практические занятия в помещении:***

1. Итоговое занятие по разделу «Организация, подготовка и проведение туристских походов». Тестовое задание.

2. Итоговое занятие по разделу «Основы безопасности в туристском походе». Тестовое задание.

### ***3. Топография и ориентирование в походе.***

Условные знаки топографических карт: масштабные, немасштабные, площадные и контурные, пояснительные и буквенные характеристики. Группы знаков: дороги и дорожные сооружения, населенные пункты и отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф, специальные знаки. Топографический диктант.

Масштаб, его виды: численный, словесный, линейный. Перевод масштаба. Измерение расстояний по карте с помощью линейки.

Направление на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Азимут. Компас, его назначение, устройство. Типы компасов: Андрианова, жидкостный. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности способами прямой и обратной засечек и по карте с помощью транспорта.

Итоговое занятие по разделу «Топография и ориентирование в походе». Составление схемы участка местности по словесному описанию при помощи условных топографических знаков, в заданном масштабе, с учетом направлений и расстояний.

#### *4. Туристское снаряжение.*

Составление перечня снаряжения 1-3х дневных походов.

Укладка рюкзака.

Составление перечня группового снаряжения для 1-3 дневных походов.

Ремонтный набор для пешеходного похода. Состав и назначение предметов.

*5. Питание в туристском походе.* Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

*6. Организация быта в походе.* Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

*8. Первая доврачебная помощь.* Наложение жгута, Использование подручных средств. Жгут-закрутка.

Транспортировка пострадавшего. (Простейшие способы). Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

*9. Морально-психологическая подготовка туриста.* Решение ситуационных задач.

*10. Краеведение.* Особенности природы Кировской области. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты. Краткая геологическая история природы Кировской области. Главные полезные ископаемые: фосфорит, строительные материалы, руды, горючие п\и, минеральные краски, источники. Ископаемые остатки древних организмов. Экскурсия в краеведческий музей. Итоговое занятие по разделу. Задание по контурной карте. Географическое лото.

### **3. Туристские слеты и соревнования.**

*1. Контрольный туристский маршрут.* Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры. Формы проведения.

*2. Техника спортивного туризма.* Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь. Обвязка, беседка. Бухтование веревок.

*3. Туристские навыки и конкурсы.* Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

**4. Спортивное ориентирование.** Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Итоговое занятие. Задание по чтению спортивной карты.

**5. Походная практика.** Оформление отчета о походе. Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.

#### ***Практические занятия на местности:***

#### *3. Топография и ориентирование в походе.*

Направление на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Азимут. Компас, его назначение, устройство. Типы компасов:

Андреанова, жидкостный. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности способами прямой и обратной засечки и по карте с помощью транспортира.

Приближенное определение сторон горизонта по некоторым местным признакам и солнцу. Полярная звезда, её нахождение.

#### *4. Туристское снаряжение.*

Установка двухскатной палатки и палатки «Зима».

Итоговое занятие по разделу «Туристское снаряжение». Игра на местности по станциям: «Укладка рюкзака», «Установка палатки», тестовые и другие задания.

*5. Питание в туристском походе.* Поход выходного дня с обработкой приготовления походных блюд.

*6. Организация быта в походе.* Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Работа с пилой и топором, их хранение. Меры безопасности.

*7. Преодоление естественных препятствий.* Техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.

Итоговое занятие по разделу. Игра на местности «Сильные и ловкие»

### **3. Туристские слеты и соревнования.**

*1. Контрольный туристский маршрут.* Технические этапы: спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, преодоление оврага по бревну с перилами, наведенными судьями. Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты, привязка, движение по легенде. Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.

*2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.* Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра. Итоговое занятие по разделу: командные соревнования по ТПТ.

Этапы: спуск и подъем спортивным способом, траверс склона, преодоление брода с помощью перил, параллельные веревки, навесная переправа, узлы, кочки, маятник. Преодоление канавы с помощью шеста.

*3. Участие в туристских соревнованиях:* школьный туристский слет, соревнования по вязке узлов.

**4. Спортивное ориентирование.** Дистанция в заданном направлении. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.

**5. Походная практика.** 2 похода выходного дня или 2-х дневный поход  
Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)

## **Второй год обучения.**

### **1. Введение.**

#### ***Теоретические занятия:***

Программа «Пешеходный туризм» (с элементами спортивного туризма). Цели и задачи 2-го года обучения. Инструктаж по ТБ. Вручение значков «Юный турист». Из истории развития туризма в России. Классификация туристских маршрутов. Нормативы значка «Турист России» и разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

## **2. Туристская подготовка.**

### ***Теоретические занятия:***

#### *1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.*

Разработка маршрута. Принципы: интересный, соответствующий физической подготовленности группы, наличие подъездов, населенных пунктов, экскурсионных объектов. Маршруты: линейные, кольцевые, радиальные. Запасные и аварийные варианты маршрута. Заброска. Изучение района путешествия: литература, картографический материал, отчеты о походах, переписка, запросы в различные учреждения, консультации, изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

#### *2. Обеспечение безопасности в туристском походе.*

Опасности, обусловленные рельефом: обвал, оползень, камнепад, селевой поток, лавина. Стихийные бедствия: наводнения, лесной пожар. Последствия, действия туристской группы. Стрессоры выживания: физическая боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх, одиночество и т.д. Варианты их преодоления. Средства сигнализации в туристском путешествии: свист, вспышки света (фонариком, зеркалом), выстрел, дымный костер, сигнальная ракета, сигналы международного кода

#### *3. Топография и ориентирование в походе.*

Правила копирования карт: наметка зоны копирования, очередность копирования знаков одного цвета, от более светлых к более темным, сверху вниз, слева направо. Оборудование.

#### *4. Туристское снаряжение.*

Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, спусковые и подъемные устройства, каски, альпеншток, средства для транспортировки пострадавшего. Особенности, назначение. Вспомогательное снаряжение: туалетные принадлежности, блокнот, карандаш, фонари, часы, документы и карта, рыболовные снасти. Значение и особенности. Ремонт личного и группового снаряжения в походе. Пришивание пуговицы различными способами.

#### *5. Питание в туристском походе.*

Походное меню. Цикл питания. Общая калорийность питания в день. Сухой паёк, перекус. Карманные продукты. Пеммикан. Водно-солевой режим (значение, особенности, нарушение). Утоление жажды. Добыча, очистка, обеззараживание воды. Хранение продуктов. Влияние на сохранность продуктов температуры и влажности. Определение доброкачественности мясных и рыбных продуктов, консервов.

*6. Организация быта в походе.* Особенности организации бивака на дневке и полудневке. Стирка и сушка одежды. Организация бивака в безлесной зоне и горах. Организация ночлегов в помещении, в населенном пункте. Значение предварительной договоренности. Особенности организации питания. Техника безопасности при работе с электроприборами: плитка, кипятильник. Взаимоотношения с местными жителями.

*7. Преодоление естественных препятствий.* Особенности тактики и техники в лыжном походе. Режим дня, темп и порядок движения, выбор пути.

#### *8. Первая доврачебная помощь.*

Самоконтроль физических нагрузок во время похода. Восстановительная гимнастика. Массаж и самомассаж. Ожоги: термические, ядовитыми растениями, солнечные. Поражение электрическим током, молнией. Тепловой и солнечный удары. (Первая доврачебная помощь). Отморожения. Переохлаждение.

(Предупреждение и первая доврачебная помощь). Травмы конечностей: закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения, разрывы связок, вывихи (Первая доврачебная помощь). Наложение шины. Имобилизация подручными средствами. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Использование лекарственных растений и дикорастущих ягод (10 наименований). Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь. Изготовление простейших носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего в зависимости от рельефа местности.

#### *9. Морально-психологическая подготовка туриста.*

Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе в условиях автономного существования. Решение ситуационных задач.

*10. Краеведение.* Краткая историческая справка о родном крае. Основные события. Герб Вятского края и города Слободского. Границы Кировской области. Соседние территории. Административное деление Кировской области. Районные центры. Промышленность. Транспорт. Экологические проблемы региона. Памятники истории и культуры города Слободского и Кировской области. Их охрана. Растительный мир края: типичные представители, редкие, охраняемые и ядовитые растения. Животный мир края: типичные представители и их повадки, редкие, охраняемые животные. Рыбы – объект спортивного лова.

**4. Спортивное ориентирование.** Старение спортивной карты. Изменения, происходящие на местности, их отражение на карте. Корректировка спортивной карты. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Оборудование дистанции и центра соревнований. Протокол соревнований. Подведение итогов.

#### **6. Итоговое занятие.**

##### ***Практические занятия в помещении:***

##### *1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.*

Составление плана-графика движения: дата, день пути, километраж, маршрут, ночевки, дневки. Итоговое занятие по разделу. Составление плана-графика движения на 3-х дневный поход.

##### *3. Топография и ориентирование в походе.*

Условные знаки топографических карт (повторение). Топографический диктант. Измерения по карте: расстояний с помощью курвиметра, нитки. Измерение азимута по карте с помощью транспортира, компаса. Измерение крутизны склона по карте. Копирование куска карты на кальку. Итоговое занятие по разделу. Вычерчивание нитки маршрута по словесному описанию.

##### *4. Туристское снаряжение.*

Укладка рюкзака (повторение). Ремонт личного и группового снаряжения в походе. Пришивание пуговицы различными способами. Итоговое занятие по разделу. Игра «Что берем с собой в поход».

*5. Питание в туристском походе.* Составление меню-раскладки продуктов. Итоговое занятие по разделу. Задания по карточкам.

##### *6. Организация быта в походе.* Итоговое занятие по разделу. Блиц-опрос.

##### *8. Первая доврачебная помощь.*

Самоконтроль физических нагрузок во время похода. Восстановительная гимнастика. Массаж и самомассаж. Травмы конечностей: закрытые и открытые

переломы длинных костей, растяжения, разрывы связок, вывихи (Первая доврачебная помощь). Наложение шины. Имобилизация подручными средствами. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Повязки на верхние и нижние конечности. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь. Изготовление простейших носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Итоговое занятие по разделу. Оказание ПДП при условной травме.

9. Морально-психологическая подготовка туриста.

Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе в условиях автономного существования. Решение ситуационных задач.

10. Краеведение.

Краткая историческая справка о родном крае. Основные события. Герб Вятского края и города Слободского. Границы Кировской области. Соседние территории. Административное деление Кировской области. Районные центры. Промышленность. Транспорт. Экологические проблемы региона. Итоговое занятие по разделу. Участие в городской олимпиаде по краеведению

### **3.Туристские слеты и соревнования.**

*1.Контрольный туристский маршрут.*

Этапы туристских навыков: снаряжение, питание (организация и проведение)

*2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.*

Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник. Надевание системы.

### **4.Спортивное ориентирование.**

Легенды КП, их расшифровка. Оборудование дистанции и центра соревнований. Протокол соревнований. Подведение итогов. Итоговое занятие. Тестовое задание.

### **5.Походная практика.**

Оформление отчета о походе. Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.

#### ***Практические занятия на местности:***

*2.Обеспечение безопасности в туристском походе.*

Итоговое занятие по разделу. Игра «SOS».

*3.Топография и ориентирование в походе.*

Измерение расстояний на местности шагами. Способы определения расстояний до недоступного предмета. Определение расстояний по времени движения. Движение по азимуту.

*4.Туристское снаряжение.*

Установка палатки

*5.Питание в туристском походе.*

Рецепты походных блюд. Первые блюда – молочный суп. Вторые блюда – каша рисовая, перловая. Напитки: компот, какао, кофе. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.

*6. Организация быта в походе.*

Заготовка дров и разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане

*7. Преодоление естественных препятствий.*

Попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Тропление лыжни. Преодоление подъемов: елочкой, полуёлочкой, лесенкой, зигзагом.

Преодоление спусков: в высокой, средней и низкой стойках, спуск по прямой, лесенкой, боковым соскальзыванием, зигзагом. Торможение плугом, полуплугом, с помощью лыжных палок, падением. Итоговое занятие по разделу. Командные мини-соревнования.

#### *10. Краеведение.*

Экскурсия по городу Слободскому «Памятники архитектуры».

### **3. Туристские слеты и соревнования.**

#### *1. Контрольный туристский маршрут.*

Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, траверс склона, преодоление брода с шестом, параллельные веревки, навесная переправа. Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.

#### *2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.*

Технические этапы: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, преодоление оврага по бревну с перилами с наведением челночной веревки, преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Итоговое занятие по разделу.

#### *3. Участие в соревнованиях:*

городские соревнования по спортивному туризму, по вязке узлов.

### **4. Спортивное ориентирование.**

Игры и упражнения на местности с использованием спортивной карты. Городские соревнования по СО.

### **5. Походная практика.**

2-х дневный поход.

3-х дневный поход (вне сетки часов)

Цель: выполнение нормативов 2 юн. разряда по спортивному туризму и значков «Юный турист», «Турист России».

## **Третий год обучения.**

### **1. Введение.**

#### ***Теоретические занятия:***

Цели 3 года обучения. Согласование расписания. Вводный инструктаж по технике безопасности. Вручение значков «Юный турист» и «Турист России» обучающимся, выполнившим соответствующие нормативы.

### **2. Туристская подготовка.**

#### ***Теоретические занятия:***

#### *1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.*

Получение разрешения на совершение путешествия. Функции маршрутно-квалификационной комиссии. Оформление походной документации: маршрутный лист, маршрутная книжка, командировка, смета расходов.

Подготовка к выходу на маршрут: копирование и пересъемка картографических материалов, подбор и проверка личного и группового снаряжения, фасовка продуктов, приобретение билетов на транспорт и т.д.

Планирование краеведческой и общественно-полезной работы в туристском путешествии: описание памятников (природы, архитектуры, истории и т.д.), сбор геологической коллекции, помощь лесничествам, метеорологические наблюдения,

благоустройство родников, огораживание муравейников, выступление с концертом и т.д.

## *2. Обеспечение безопасности в туристском походе.*

Личная подверженность опасности: физическая слабость, хронические болезни, нарушения нервной системы, неопытность, утомление, слабая физическая и техническая подготовка и др.

Действия туриста при отставании от группы (заблудился, потерялся). Главный принцип – не паниковать. Выживание и выход к людям.

## *4. Туристское снаряжение.*

Особенности личного (спальные мешки, коврики, одежда, обувь маска, бахилы) и группового (палатки, костровое оборудование, печка) снаряжения в лыжном туризме. Требования к нему.

Устройство, назначение и применение специального туристского снаряжения: ледоруб, альпеншток, кошки, спусковые и подъемные устройства и др.

Ремонтный набор для лыжного похода. Ремонт лыж. Особенности ремонтника в лыжном походе.

## *5. Питание в туристском походе.*

Особенности организации питания в лыжном путешествии. Организация дежурства по кухне. Обязанности дежурных. Распределение и учет продуктов. Обязанности завхоза по питанию.

Рецепты походных блюд. Первые блюда: уха, суп грибной, вторые блюда: каша манная с изюмом, овсяная, ячневая. Напитки: кисель.

## *6. Организация быта в походе.*

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Ночлег без палатки. Строительство укрытий, навесов, шалашей и т.п.

## *7. Преодоление естественных препятствий.*

Движение в горах. Правила ходьбы: темп, интервал, постановка стопы, положение корпуса, правило трех точек опоры. Техника преодоления крутых склонов: травянистых, осыпных, снежных, фирновых. Подъем «в лоб» в три такта. Использование альпенштока.

Виды страховки: верхняя и нижняя, статистическая и динамическая, групповая и самостраховка, комбинированная. Правила и приемы страховки.

## *8. Первая доврачебная помощь.*

Медицинская аптечка для многодневного похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Отравление бензином, угарным газом. (Первая доврачебная помощь)

Травмы головы и туловища: сотрясение мозга, повреждение позвоночника, лица и шеи, переломы ключицы, ребер. Травмы области брюшной полости (живота, таза) (Предупреждение и первая доврачебная помощь)

Использование лекарственных растений и дикорастущих ягод (повторение). И пополнение списка до 20 наименований

## *9. Морально-психологическая подготовка туриста.*

Морально-психологический климат туристской группы.

## *10. Краеведение.*

Население Кировской области: численность, национальный состав, жилище, пища, утварь, одежда, основные занятия. Знаменитые земляки, их роль в истории края, результаты творческой и профессиональной деятельности.

#### **4. Спортивное ориентирование.**

Разрядные нормативы по СО. Тактические действия ориентировщика до старта, на старте, на дистанции, на КП. Составление плана прохождения КП. Распределение сил и выбор рационального пути движения на дистанции.

#### **6. Итоговое занятие.**

Итоговое занятие. Подведение итогов 3 года обучения. Зачет по программе 3 г.о.

#### ***Практические занятия в помещении:***

*2. Обеспечение безопасности в туристском походе.*

Итоговое занятие по разделу. Психологическая игра «Катастрофа».

*3. Топография и ориентирование в походе.*

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение азимута по карте с учетом магнитного склонения. Движение по легенде (словесному описанию пути)

*4. Туристское снаряжение.*

Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

*5. Питание в туристском походе.*

Транспортировка продуктов. Упаковка сыпучих продуктов, масла (сливочного, растительного), колбасы, сыра, сухарей и т.д.

Итоговое занятие по разделу. Индивидуальные задания.

*7. Преодоление естественных препятствий.*

Итоговое занятие по разделу. Решение тактико-технических задач.

*8. Первая доврачебная помощь.*

Повязки головы, шеи, лица. Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание. Оказание первой доврачебной помощи по условной травме

*9. Морально-психологическая подготовка туриста.*

Решение ситуационных задач.

*10. Краеведение.*

Географическое положение Кировской области рельеф, полезные ископаемые, климат, внутренние воды, растительный и животный мир. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты. Экскурсия в музей А.Н.Бакулева. Итоговое занятие по разделу. Участие в олимпиаде по краеведению.

#### **3. Туристские слеты и соревнования.**

*1. Контрольный туристский маршрут.*

Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры

*2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.*

Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник (повторение), брамшкотовый, академический, австрийский проводник, стремя.

#### **5. Походная практика.**

Оформление отчета о походе

Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.

#### ***Практические занятия на местности:***

## *2. Обеспечение безопасности в туристском походе.*

Изготовление из природных и подручных материалов: снегоступов, болотоступов, маски для защиты от солнечных ожогов, «рюкзак»

## *3. Топография и ориентирование в походе.*

Определение высоты предмета на глаз, по тени, с помощью шеста. Определение ширины реки.

Ориентирование на местности. Ориентиры: точечные, линейные, площадные. Определение точки стояния, привязка. Итоговое занятие по разделу. Игра на местности «В путь-дорогу».

## *4. Туристское снаряжение.*

Волокуша для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуши.

## *5. Питание в туристском походе.*

Рецепты походных блюд. Первые блюда: уха, суп грибной, вторые блюда: каша манная с изюмом, овсяная, ячневая. Напитки: кисель. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.

## *6. Организация быта в походе.*

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Ночлег без палатки. Строительство укрытий, навесов, шалашей и т.п. Итоговое занятие по разделу. Игра на местности «Робинзон»

## *7. Преодоление естественных препятствий.*

Движение в горах. Правила ходьбы: темп, интервал, постановка стопы, положение корпуса, правило трех точек опоры. Техника преодоления крутых склонов: травянистых, осыпных, снежных, фирновых. Подъем «в лоб» в три такта. Использование альпенштока.

Виды страховки: верхняя и нижняя, статистическая и динамическая, групповая и самостраховка, комбинированная. Правила и приемы страховки.

Итоговое занятие по разделу. Решение тактико-технических задач. Лично-командные мини-соревнования.

## **3. Туристские слеты и соревнования.**

### *1. Контрольный туристский маршрут.*

Технические этапы: спуск, подъем с самостраховкой и наведением перил, преодоление оврага по бревну с наведением перил. Этапы туристских навыков: разжигание костра с кипячением воды. Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты, привязка, движение по легенде. (Повторение).

### *2. Техника пешеходного туризма с элементами спортивного туризма.*

Этапы: преодоление брода стенкой, параллельные верёвки, навесная переправа, крутонаклонная переправа. Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник (повторение), брамшкотовый, академический, австрийский проводник, стремя.

Итоговое занятие по разделу: личные соревнования по ТПТ.

### *3. Участие в соревнованиях по спортивному туризму:*

Участие в туристских соревнованиях: городские соревнования по спортивному туризму, по вязке узлов.

## **4. Спортивное ориентирование.**

Тактические действия ориентировщика до старта, на старте, на дистанции, на КП. Составление плана прохождения КП. Распределение сил и выбор рационального пути движения на дистанции. Итоговое занятие. Личные соревнования на дистанции в заданном направлении. Городские соревнования по СО.

### **5. Походная практика.**

Один 3-х дневный поход (или один ПВД и один 2-х дневный).

#### **Вариативная часть.**

##### *1. Туристское снаряжение.*

Примус, его устройство. Техника безопасности при работе с примусом. Правила переноски примуса и емкостей с бензином. Разжигание примуса. Ремонтный набор для лыжного похода. Ремонт лыж. Особенности ремонтника в лыжном походе.

##### *2. Питание в туристском походе.*

Организация дежурства по кухне. Обязанности дежурных. Распределение и учет продуктов. Обязанности завхоза по питанию.

##### *3. Организация быта в походе.*

Строительство простейших бытовых сооружений: столов, скамеек, мостков для подхода к воде.

##### *4. Преодоление естественных препятствий.*

Виды страховки: верхняя и нижняя, статистическая и динамическая, групповая и само страховка, комбинированная. Правила и приемы страховки.

##### *5. Первая доврачебная помощь.*

Повязки головы, шеи, лица. Обязанности медика в туристском походе.

##### *6. Краеведение.*

Экскурсия в музей А.Н.Бакулева.

### **Туристские слеты и соревнования.**

#### *1. Контрольный туристский маршрут.*

Итоговое занятие. Прохождение и постановка дистанции КТМ.

### **Спортивное ориентирование.**

Тактические действия ориентировщика до старта, на старте, на дистанции, на КП. Составление плана прохождения КП. Распределение сил и выбор рационального пути движения на дистанции.

Зачетный туристский поход 2 ст. сложности (вне сетки часов)

## **Условия реализации программы**

Научно-методическая: банк учебно-наглядных пособий (демонстрационный, иллюстративный, раздаточный материал для обеспечения образовательного процесса), личная педагогическая копилка педагога, разработки для организации контроля и определения результативности обучения, библиотека МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Материально-техническая: помещения для занятий (учебный класс школы, на базе которой проводятся занятия, учебный класс МКУ ДО «Станция юных туристов и техников»), видеотехника (экран, компьютер), снаряжение и оборудование (см. в соответствующем «Перечне»). Источники финансирования походов, экскурсий и т.п.: бюджет, привлеченные средства, спонсорская помощь.

## Методическое обеспечение образовательного процесса.

№	Блок, раздел	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы, ТСО
I	Введение	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный (репродуктивный). Рассказ, беседа, демонстрация.	Видеофильм: «Туристские соревнования школьников»
II.	Туристская подготовка			
I.	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	Учебное занятие. Занятие-практикум: групповая, парная работа, индивидуальная; Учебное занятие - туристский поход. Итоговое занятие: составление текста дневника похода, отчет о походе. Зачет - защита творческого проекта туристского похода, контрольный опрос.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, эвристический. Практическая работа: разработка маршрута, вычерчивание копии карт, заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки; составление сметы расходов, рациона питания, списка снаряжения; составление плана или графика похода.	Отчеты о туристских походах, туристские карты, инструменты для вычерчивания карт, курвиметры, справочная и краеведческая литература, видеофильмы о туристских возможностях Кировской области и походах по различным регионам страны. Контурные карты Кировской области.
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	Учебное занятие; Учебное занятие-практикум; Учебное занятие-игра. Итоговое занятие - решение ситуационных задач, тестовых заданий.	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация, иллюстрация); частично-поисковый, креативный. Тестовые задания, игра на местности «SOS», психологическая игра «Катастрофа».	Демонстрация видеофильма: «Школа выживания», Комплект тестовых заданий, ситуационных задач.
3.	Топография и ориентирование	Учебное занятие; Учебное занятие-практикум; Комбинированное занятие; Итоговое занятие - выполнение глазомерной маршрутной и площадной съемки местности.	Объяснительно-иллюстративный; частично-поисковый: рассказ, объяснение; эвристический. Практические: упражнения, игры, составление схем участков по словесному описанию; игра на местности «В путь-дорогу»; практические занятия на местности по карте.	Наглядные пособия: планы, схемы, карты, линейки, компасы разных видов, калька, курвиметры, планшеты для съёмки, цветные карандаши. учебные видеофильмы: «Условные знаки топографических карт», «Ориентирование на местности»; слайды.

4.	Туристское снаряжение	Учебное занятие; учебное занятие - практикум; учебное занятие - игра; итоговое занятие - игра «Что берем с собой в поход».	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. Игры на местности: «Укладка рюкзака». «Установка палатки». Практические занятия в помещении: тесты, упражнения, защита туристских самоделок.	Групповое, личное и походное снаряжение; набор упражнений и заданий, тесты. Видеофильмы: «Аптека в походе».
5.	Питание в туристском походе	Учебное занятие, учебное занятие-практикум; парные и индивидуальные занятия; итоговое занятие - проверочные работы, собеседование.	Объяснительно-иллюстративный, частично - поисковый. Практические занятия: упражнения, задания, тесты	Наборы продуктов, карточки заданий, упражнений, тесты. Видеофильм: «Питание в походе»
6.	Организация быта в походе	Учебное занятие, занятие-практикум, занятие-поход учебные соревнования Итоговое занятие «Блиц-опрос».	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения в помещении: тесты, упражнения, задания. Игры на местности: «Робинзон», командные мини - соревнования.	Комплекты упражнений, заданий, тестов. Видеофильмы: «Туристский бивак», «Типы костров и их назначение».
7.	Преодоление естественных препятствий	Учебное занятие, учебный поход, учебные соревнования, итоговое занятие-игра на местности «Сильные и ловкие».	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, креативный. Решение тактико-технических задач. Лично-командные мини-соревнования.	Плакаты, комплект упражнений, заданий, специальное снаряжение. Видеофильм «Техника преодоления естественных препятствий»
8.	Первая доврачебная помощь	Учебное занятие, учебное занятие -практикум, учебное занятие-игра, итоговое занятие - конкурс медиков.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тесты, конкурсы. Практические занятия по оказанию доврачебной помощи.	Плакаты. Перевязочный материал. Комплекты тестов, творческих заданий.

9.	Морально-психологическая подготовка туриста	Учебное занятие, Учебная занятие - игра. Итоговое занятие – ролевая игра-дискуссия.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Решение ситуационных задач.	Комплект ситуационных задач
10.	Краеведение	Учебное занятие, Учебные занятия-экскурсии; итоговое занятие — краеведческий турнир «Знаешь ли ты свой край»	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. креативный. Упражнения, тесты, викторины.	Географические атласы Кировской области. фотографии исторических, архитектурных памятников. портреты знаменитых земляков, фотографии растений и животных края видеофильмы: «Памятники природы Кировской области», «Памятники истории, культуры и архитектуры г. Кирова».
III. Туристские слеты и соревнования				
1.	Контрольно-туристский маршрут	Учебное занятие. Учебное занятие-соревнование, Итоговое занятие - прохождение дистанции КТМ, судейство.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тесты. Практик. занятия на местности.	Комплект тестовых заданий, упражнений, специальное снаряжение. Видеофильм «Контрольно-туристский маршрут».
2.	Техника спортивного туризма	Учебное занятие, учебное занятие- практикум, итоговое занятие — лично-командные соревнования по ТПТ	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. Практические в помещении и на местности.	Специальное снаряжение, плакаты «Вязка узлов», видеофильм «Техника спортивного туризма».
3.	Туристские навыки, конкурсы.	Учебное занятие. Учебное занятие-практикум. Итоговое занятие - авторский конкурс эмблем, фотографий, туристских газет.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, креативный. Практические занятия. Судейство. Выставка работ.	Правила соревнований по туристским навыкам. Комплекты фотографий, туристских газет, эмблем.
4.	Участие в туристских соревнованиях	Учебное занятие-соревнование	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Учебные туристские соревнования и участие в соревнованиях кружковцев Центра, районных, городских и областных.	Правила соревнований. Видеофильм «Туристский слет» Комплект специального туристского снаряжения, карточки-творческие задания, тесты.

IV.	Спортивное ориентирование			
1.	Учебно-тренировочная часть	Учебное занятие, учебное занятие-практикум, учебное занятие-соревнование. Итоговое занятие: лично-командные соревнования.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тестовые задания, игры-соревнования.	Комплекты условных знаков, спортивные карты. линейки, цветные карандаши, комплекты тестовых заданий, упражнений. Видеофильм «Соревнования по спортивному ориентированию»
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Учебное занятие-соревнования. Итоговое занятие - участие в районных, городских и областных соревнованиях	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, аналитический.	Компасы, планшетные столики, снаряжение ориентировщика, дневник спортсмена. Комплект карт по спортивному ориентированию разных районов.
V.	Походная практика	Учебное занятие. туристский поход: 1 г.о.-2 ПВД, 2 г.о.— 2-х дневный поход; 3 г.о.— 3 х дневный. Составление дневников походов, отчетов, краеведческих материалов.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, эвристический, креативный.	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение. Компасы, тетради, линейки, карандаши, топографические карты.
VI.	Итоговое занятие	Учебное занятие - практикум	Частично-поисковый, эвристический, креативный	Карточки-творческие задания, тесты

#### ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование	Количество
1.	Аптечка	комплект
2.	Атлас Кировской области	15
3.	Бинты (для отработки наложения повязок, разной ширины)	15-20
4.	Блокировка для системы ш 8-10 мм, L - 3 м	15
5.	Верёвка вспомогательная ш 8-10 мм, L - 40 м	2
6.	Верёвка основная ш 10-12 мм, L - 40 м	4
7.	Иллюстрации (фотографии, слайды) с изображением типичных растений и животных своего края, памятников природы и истории	комплект
8.	Карабины	30
9.	Каски	8
10.	Коврики пенополиуретановые	15
11.	Коллекция минералов и горных пород своего края	коллекция

12.	Компас жидкостный	15
13.	Компостеры	10
14.	Контурная карта Кировской области	60
15.	Котлы(каны) 5-8 л.	3
16.	Курвиметр	8
17.	Линейка	15
18.	Накидки от дождя	15
19.	Палатка (в комплекте со стойками и кольшками)	4
20.	Петля Пруссика	15
21.	Пила в чехле	1
22.	Планшет для документов	1
23.	Планшет ориентировщика	15
24.	Подъёмные устройства (жумар, кулачки)	6-8
25.	Портреты знаменитых земляков	комплект
26.	Призмы КП	10
27.	Ремнабор	комплект
28.	Репшнуры (для вязки узлов) 6 мм	15
29.	Рукавицы брезентовые	8 пар
30.	Рукавицы костровые	1 пара
31.	Рюкзаки на 50 л	15
32.	Рюкзаки на 80-100 л	15
33.	Системы индивидуальные страховочные	15
34.	Спальные мешки	15
35.	Спортивные карты	комплект
36.	Спусковые устройства (восьмёрка, лепесток)	6-8
37.	Спички	3 упаковки
38.	Таганки (тросик или т.п.)	2
39.	Топор в чехле	1
40.	Транспортир	15
41.	Условные знаки спортивных карт (карточки)	комплект
42.	Условные топографические знаки (карточки)	комплект
43.	Учебные топографические карты	комплект
44.	Фонарь туристский	1-2
45.	Фотоаппарат	1-2
46.	Цветные карандаши, краски, кисти	набор

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

\*Отмечена рекомендуемая литература для обучающихся

1. Акудович. Рекомендации по определению и воспитанию общей физической подготовки туриста. - Минск, 1987.

2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.\*
3. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 1989.
4. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде. - Л.: Гидрометеиздат, 1986.
5. Балабанов И.В. Узлы (Справочное издание). - М., 1998.\*
6. Баленко С. Школа выживания. Часть 1. - М., 1992.
7. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. - М., 1994.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М., 1979.
9. Верба И.А. и др. Туризм в школе. - М.: ФиС, 1983.
10. Власов А.А. Турист. - М.: ФиС, 1974.
11. Волович В.Г. Академия выживания. - М: Толк, 1996.
12. Воронов Ю.С., Константинов 10.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть I. - Киров: Вятка, 1996.
14. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть II. - Киров: Вятка, 2000.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС, 1987.
16. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слётах и соревнованиях. Методические рекомендации. - М.: Турист, 1983.
17. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1995.\*
18. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
19. Злацен М. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1963.\*
20. Злобин Б.Д., Носкова Т.А. Редкие животные и растения Кировской области. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.\*
21. Иванюков М.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь с печатной основой для учащихся 6,7,8 классов. - Саратов: Лицей, 1999.\*
22. Ильичёв Ю.А. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. - М., 1991.
23. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
24. Константинов 10.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
25. Константинов Ю.С. Туристы-проводники: Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
26. Константинов Ю.С. Юные судьи туристских соревнований: Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТур РФ, 1999.
27. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. - М., 1989.
28. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.\*
29. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. - М.: Владос, 1997.
30. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. - СПб.: Кристалл, 1997.\*
31. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборник № 1. - М.: Турист, 1991.
32. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. - М.: ЦДЮТ

МО РФ, 1994.

33. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997.\*
34. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
35. Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 1988.\*
36. Лавров Д.Д. География Кировской области. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1990.\*
37. Линчевский Э.Э. Психологический климат тур и стекой группы. - М.: ФиС, 1981.
38. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
39. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
40. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1987.\*
41. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. - Минск: Полымя, 1985.
42. Маслов А.Г. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. - М.: Дрофа, 1999; Маслов А.Г. Юные инструкторы туризма. Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2002;\*
43. Минаев Б.П., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М., 1989.
44. Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. - Михайловка, ЦДЮТиЭ. 2000.\*
45. Михайлов Б.А. и др. Физическая подготовка туристов. - М.: Турист. 1985.
46. Мэйсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. - М.: АиФ, 1998.\*
47. Посаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. - М.: Профиздат, 1993.\*
48. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки, походы, экскурсии. - М.: Профиздат, 1990.
49. Программы по изучению родного края (Региональный компонент). - Киров, 1995.
50. Расторгуев М.В., Ситникова С.А. Карабинные узлы. - М.: Кроу лимитед, 1995.\*
51. Русских А.В., Иванов А.Д. Пещеры и карстовые озёра Волго-Вятского края. - Слободской, 1992.
52. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
53. Соловьёв А.Н. Памятники природы Кировской области. Каталог. - Киров, 1979.\*
54. Соловьёв А.Н. Сокровища Вятской природы. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1986.\*
55. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. - М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
56. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. - Киров: Глобус, 2000.

57. Туристская игротека. Составитель Ротштейн Л.М. - М.: Владос, 2000.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.- М.: Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
60. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.
61. Физическое воспитание учащихся: Программы общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1996.
62. Шаповал А.Н. Профилактика клещевого энцефалита. - М.: Медицина, 1977.\*
63. Шибает А.С. В горах (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТ РФ, 1997.\*
64. Шибает А.С., Переправа. Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ РФ, 1996.\*
65. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. - М.: ФиС, 1986.\*
66. Шияпов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М.: Профиздат, 1985.
67. Штюмер 10.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.\*
68. Штюмер 10.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС. 1983.\*
69. Энциклопедия земли Вятской. Т. 1-10. - Киров: Вятка, 1994-2000.\*