

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Вероника» города Тюмени

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30 августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Вероника»
города Тюмени


Н.В. Зоровятных
30 августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»**

Направленность: Туристско-краеведческая
Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
Чуфистов Сергей Сергеевич, педагог
дополнительного образования

г. Тюмень, 2019

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Ожидаемые результаты	9
1.4. Содержание программы 1 - 3 учебного года.....	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Методические материалы.....	20
Раздел 3. Список литературы.....	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческое направление является неотъемлемой частью в учебно-воспитательном процессе детей. Такое направление в работе способствует: укреплению здоровья, повышению физических навыков, развитию интереса к военно-исторической тематике, становлению патриотизма у подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время является: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство с красивейшими ландшафтами нашей страны, знакомство с природой и историей родного края.

Важно создать для воспитанников пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей

познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога учащиеся могут научиться развивать собственные интересы, а так же делиться своими приобретенными знаниями, удобствами, благополучием ради других.

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы: программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает проф.ориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, военный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, выживание в экстремальных условиях (из подготовки подразделений специального назначения), медицина.

Новизна программы заключается в её многопрофильности. Программа включает в себя не только туристско-краеведческую направленность, но и аспекты следующих направлений:

- спортивный туризм
- краеведение
- история
- гражданско-патриотическое воспитание
- физическая культура
- экология

Отличительные особенности программы.

- Содержание программы позволяет общающимся реализовать себя не только в сфере туризма и краеведения, но и предоставляет возможность расширить знания в таких дисциплинах как: история, география, экология, ОБЖ. Также данная программа позволяет развить гражданско-патриотическую нравственность и повысить уровень физической подготовленности обучающихся.

- В содержании программы предусмотрено два блока – основной (36 учебных недель 144 часа для первого года обучения и 216 часов для второго и

третьего года обучения) и дополнительный вариативный блок (6 учебных недель – 24 часа для первого года обучения и 36 часов для второго и третьего года обучения). Реализация дополнительного вариативного блока осуществляется в летний период обучения, содержание данного блока определяется наиболее актуальными, интересными для обучающихся темами изучения по предмету.

Адресат программы: Дети и подростки 7-14 лет.

Объем и срок освоения программы

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 год	168 часа	35 часа	133 часов
2 год	252 часа	34 часа	218 часа
3 год	252 часа	32 часов	220 часов

Форма обучения – очная

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа и проводятся в группе одновозрастных детей с максимальным количеством детей не более 20 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у детей знаний, умений и навыков по спортивному туризму и смежным областям знаний.

Задачи:

Обучающие:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- дать знания в области основ специальных дисциплин: география, биология, ОБЖ, история, физическая подготовка, спортивно-познавательный туризм;
- научить детей оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;

Развивающие:

- развить у детей коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество;
- сформировать необходимые для занятий способности: выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- развить познавательную активность, самостоятельность и инициативность;

Воспитательные:

- воспитать командный спортивный интерес;

- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- сформировать у детей интерес к туристско–краеведческой деятельности;
- сформировать у обучающихся гражданскую позицию.

1.3. Ожидаемые результаты

Воспитательные результаты туристско-краеведческой деятельности воспитанников распределяются по трём уровням.

Личностные результаты:

- приобретение обучающимися социальных знаний
- понимание социальной реальности и повседневной жизни
- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- коммуникативность
- нравственность
- самостоятельность

Предметные результаты:

- ориентация в пространстве
- ориентация на местности
- выживание в естественных условиях
- умение пользоваться туристическим снаряжением
- знание природы родного края
- знание истории отечества
- повышение физического уровня

Метапредметные результаты:

- ясное понятие окружающей среды
- сохранение природы и экологии
- поддержание здорового образа жизни
- понятие социальной значимости

Учебно-тематическое планирование 1-ого года обучения

Содержание темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Блок Б1. Азбука туризма	6	4	10
1.1 Цели и задачи работы ДТО. Их права и обязанности	6		
1.2 План работы на четверть, год.		4	
Блок Б2. Ориентирование и топография	4	44	48

2.1 Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня. Основные условные обозначения. Понятие об ориентирах и ориентирования на местности.	4		
2.2 Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта. Определение азимута. Движение по азимуту.		44	
Блок Б3. Основы медицинских знаний	6	8	14
3.1 Меры безопасности в пешем туризме. Личная гигиена.	6		
3.2 Меры безопасности при работе с топором. Пищевые отравления. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удар. Размещение участников в палатке. Бытовые травмы на привалах: ожоги, порезы.		8	
Блок Б4. Организация питания в походе	2	4	6
4.1 Подбор продуктов питания в походе выходного дня.	2		
4.2 Костры для приготовления пищи. Костровые принадлежности. Оборудование Кострища.		4	
Блок Б5. Туристское снаряжение	2	12	14
5.1 Общие сведения по туртехнике.	2		
5.2 Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Туристические узлы. Туристический шаг. Техника преодолений простейших препятствий. Траверс, подъём, спуск.		12	
Блок Б6. Экологическая подготовка туриста	1	1	2
6.1 Систематические занятия физическими упражнениями. Упражнения на развитие координации. Утренняя зарядка. Специальные упражнения – лазание по бревну с грузом. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	1		
6.2 Техника безопасности на занятиях. Знакомство на каждом занятии.		1	
Блок Б7. Краеведческая подготовка туриста	2	2	4
7.1 Географическое положение. Особенности природных условий. Население края. Памятники края.	2		

7.2 Экскурсии. Походы. Просмотр видеофильмов.		2	
Блок Б8. Туристские узлы	2	14	16
8.1 Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.	2		
8.2 Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.		14	
Блок Б9. Безопасность туризма	2	2	4
9.1 Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.	2		
9.2 Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода.		2	
Блок Б10. Туристские биваки	6	20	26
10.1 Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов. Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Тюменской области. Классификация некатегоричных походов. Обязанности участников туристского похода. Определение похода выходного дня. Его значение.	6		
10.2 Составление плана ПВД.		20	
11. Дополнительный вариативный блок на летний период.			
11.1 Вводное занятие	2		2
11.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний		2	2
11.3 Топографические знаки. Топографическая карта		4	4
11.4 Снаряжение туриста		2	2
11.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности		2	2
11.6 Преодоление полосы препятствий		6	6
11.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь		2	2
11.8 Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии		4	4
Всего:	35	133	168

Содержание программы Первый год обучения

Блок Б1. Азбука туризма

Теория: Цели и задачи работы ДТО. Их права и обязанности.

Практика: План работы на четверть, год.

Блок Б2. Ориентирование и топография

Теория: Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня. Основные условные обозначения. Понятие об ориентирах и ориентирования на местности.

Практика: Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта. Определение азимута. Движение по азимуту.

Блок Б3. Основы медицинских знаний

Теория: Меры безопасности в пешем туризме. Личная гигиена.

Практика: Меры безопасности при работе с топором. Пищевые отравления. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удар. Размещение участников в палатке. Бытовые травмы на привалах: ожоги, порезы.

Блок Б4. Организация питания в походе

Теория: Подбор продуктов питания в походе выходного дня.

Практика: Костры для приготовления пищи. Костровые принадлежности. Оборудование Кострища.

Блок Б5. Туристское снаряжение

Теория: Общие сведения по туртехнике.

Практика: Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Туристические узлы. Туристический шаг. Техника преодолений простейших препятствий. Траверс, подъём, спуск.

Блок Б6. Экологическая подготовка туриста

Практика: Систематические занятия физическими упражнениями. Упражнения на развитие координации. Утренняя зарядка. Специальные упражнения-лазание по бревну с грузом.. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство на каждом занятии.

Блок Б7. Краеведческая подготовка туриста

Теория: Географическое положение. Особенности природных условий. Население края. Памятники края.

Практика: Экскурсии. Походы. Просмотр видеофильмов.

Блок Б8. Туристские узлы

Теория: Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.

Практика: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Блок Б9. Безопасность туризма

Теория: Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по

автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Практика: Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода.

Блок Б10. Туристские биваки

Теория: Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов. Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Тюменской области. Классификация некатегоричных походов. Обязанности участников туристского похода. Определение похода выходного дня. Его значение.

Практика: Составление плана ПВД.

Блок Б11. Содержание вариативного блока на летний период.

11.1 Вводное занятие. Туризм и здоровье.

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

11.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

11.3 Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам(65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Ознакомление знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменением. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

11.4 Снаряжение туриста.

Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

11.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.

Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

11.6 Преодоление полосы препятствий.

Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

11.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

11.8 Особенности туризма. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня.

Вязание узлов (практическое занятие).

Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Учащиеся должны научиться:

- составлять план путешествия,
- разрабатывать маршрут,
- вести наблюдения за погодой,
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты и компаса,
- делать пешие походы с грузом,
- оказывать первую доврачебную помощь,
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу,
- изготавливать простейшее туристское оборудование.

Умения и навыки, приобретенные учащимися, проверяются на практике, т.е. в одно и двухдневных походах, туристических слётах.

Условия обеспечения программы первого года обучения.

- Для методического обеспечения программы использовать разработки А.Г.Маслова, Ю.Г.Константинова, И.А.Дрогова,.
- Для проведения занятий необходимо приобрести дидактические материалы: видеозаписи с отчётом районных, областных групп.
- Материально-техническое обеспечение для занятий: спортзал и снаряжение исходя от количества учащихся в группе (каска, блокировка, системы, рукавицы, петли схватывающие, верёвка основная 2х40м, карабин – 4шт. на человека, компас, часы, аптечка).

**Учебно – тематическое планирование
Второй год обучения**

Содержание темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Блок Б1. Краеведение	4	14	18
1.1 Туристические возможности г. Тюмени и области. Растительный и животный мир. Климат. Местные признаки прогноза погоды. Основные реки нашей области. Их значение как региона туризма.	4		
1.2 Составление кратких турпоходов. Турпоходы по достопримечательностям Тюменского района.		14	
Блок Б2. Ориентирование и топография	4	36	40
2.1 Классификация карт. Туристические карты и схемы	4		
2.2 Ориентирование карты с помощью компаса и по местным признакам. Топографические знаки, применяемые в спортивном ориентировании и их классификация: линейные, точечные.		36	
Блок Б3. Туристская техника.	6	60	66
3.1 Понятие о технике и тактике.	6		
3.2 Преодоление препятствий способом «маятник», по навесной переправе. Вязка туристических узлов. Техника движения по травянистым склонам 15-30 градусов с альпенштоком - подъем траверс спуск. Вязка туристических узлов. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой самостраховкой по травянистому склону.		60	
Блок Б4. Физическая подготовка	2	22	24
4.1 Самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями.	2		
4.2 Лазанье по деревьям. Преодоление бугров и впадин. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.		22	
Блок Б5. Экологическая подготовка туриста	4	2	6

5.1 Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.	4		
5.2 Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.		2	
Блок Б6. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.	4	10	14
6.1 Меры безопасности на биваке и в маршевых переходах	4		
6.2 Действия группы в экстремальных природных условиях: гроза, ливень, проблемы адаптации природные явления. Передача информации в группе в движении.		10	
Блок Б7. Туристские узлы	2	18	20
7.1 Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.	2		
7.2 Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.		18	
Блок Б8. Безопасность туризма	2	4	6
8.1 Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.	2		

8.2 Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладки наземных сигналов.		4	
Блок Б9. Туристские биваки	4	18	22
9.1 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.	4		
9.2 Оработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одинокчество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).		18	
10.Дополнительный вариативный блок на летний период..			
10.1 Вводное занятие	2		2
10.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний		4	
10.3 Топографические знаки. Топографическая карта		6	
10.4 Снаряжение туриста		4	
10.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности		4	
10.6 Преодоление полосы препятствий		6	
10.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь		4	
10.8 Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии		6	

Всего:	34	218	252
---------------	-----------	------------	------------

Содержание программы Второй год обучения

Блок Б1. Краеведение.

Теория: Туристические возможности г. Тюмени и области. Растительный и животный мир. Климат. Местные признаки прогноза погоды. Основные реки нашей области. Их значение как региона туризма.

Практика: Составление кратких турпоходов. Турпоходы по достопримечательностям Тюменского района.

Блок Б2. Топографии и ориентирования.

Теория: Классификация карт. Туристические карты и схемы

Практика: Ориентирование карты с помощью компаса и по местным признакам.

Топографические знаки, применяемые в спортивном ориентировании и их классификация: линейные, точечные.

Блок Б3. Туристская техника.

Теория: Понятие о технике и тактике.

Практика: Преодоление препятствий способом «маятник», по навесной переправе. Вязка туристических узлов. Техника движения по травянистым склонам 15-30 градусов с альпенштоком - подъем траверс спуск. Вязка туристических узлов. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой самостраховкой по травянистому склону.

Блок Б4. Физическая подготовка.

Теория: Самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями.

Практика: Лазанье по деревьям. Преодоление бугров и впадин. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.

Блок Б5. Экологическая подготовка туриста.

Теория: Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия: Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Блок Б6. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.

Теория: Меры безопасности на биваке и в маршевых переходах

Практика: Действия группы в экстремальных природных условиях: гроза, ливень, проблемы адаптации природные явления. Передача информации в группе в движении.

Блок Б7. Туристские узлы

Теория: Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Блок Б8. Безопасность туризма

Теория: Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Практические занятия: Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Блок Б9. Туристские биваки

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности

организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Блок Б10. Содержание дополнительного вариативного блока.

10.1 Вводное занятие. Туризм и здоровье.

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

10.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

10.3 Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам(65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оповознавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменением. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

10.4 Снаряжение туриста.

Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста.

Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

10.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.

Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

10.6 Преодоление полосы препятствий.

Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

10.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Питательный режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

10.8 Особенности туризма. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Вязание узлов (практическое занятие).

Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание

беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку в следующем объеме:

- Основные документы для совершения похода.
- Основы тактики при разработке маршрута.
- Основы организации питания маршрута.
- Разрядные требования по туризму.
- Основы работы со специальным снаряжением. Техника безопасности при работе с ним.
- Знания по оказанию первой до врачебной помощи. Применение лекарственных препаратов общего назначения.
- Тактика и техника на маршруте.

Обучающийся должен уметь практически:

- Ориентироваться на местности на пустом участке рельефа.
- Рисовать схему маршрута.
- Выполнять основные упражнения в вычерчивании маршрутной ленты
- Собирать групповое снаряжение к походу.
- Готовить пищу на костре.
- Упаковывать продукты.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Определять погоду по народным приметам.
- Владеть основными приёмами пользования специальным снаряжением (верёвка, карабины).
- Организовывать бивак в любую погоду.

В конце года нормативы по ОФП должны быть на 10-15% выше прошлогодних. Зачётный поход II-III степени сложности.

**Учебно – тематическое планирование
Третий год обучения**

Содержание темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Блок Б1. Краеведение	4	14	18
1.1 Край Сибирский 18 – 19 веке.	4		
1.2 Походы по родному краю с исследовательской целью.		14	
Блок Б2. Ориентирование и топография	4	40	44
2.1 Топографические знаки. Чтение карты.	4		
2.2 Ориентированные карты на местности. Определение своего места на карте методом обратной засечки по 2-3 ориентирам. Способы изображения рельефа местности на карте. Движение по азимуту.		40	
Блок Б3. Туристская техника.	6	50	56
3.1 Знакомство с разделом.	6		
3.2 Установка палатки на скорость. Движение по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Самостраховка. Наведение переправы. Навесная переправа. Туристские узлы и их классификация. Вязка узлов из каждого класса не менее 3-х. Вязка узлов на скорость.		50	
Блок Б4. Организация питания в походе	2	4	6
4.1 Учет расхода продуктов в многодневном походе. Меры по сохранности продуктов.	2		
4.2 Подготовка продуктов к транспортировке. Пищевые отравления и их предупреждение. Распределение по дням похода.		4	
Блок Б5. Физическая подготовка	2	24	28
5.1 Знакомство с утренней зарядкой.	2		
5.2 Упражнение на развитие силы всех основных мышц. Специальные упражнения по переноске тяжестей. Спортивные игры.		24	
Блок Б6. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.	4	6	10
6.1 Психологический климат в группе и факторы, влияющие на его изменение. Влияние высоты рельефа на физическую работоспособность, утомляемость. Недисциплинированность участников и неорганизованность, как основной фактор опасностей в походе.	4		

6.2 Создание экстремальных ситуаций и выход из них.		6	
Блок Б7. Проведение туристических походов. помощь.	6	40	46
7.1 Виды туристических походов.	6		
7.2 Устройство бивака за пределами лесной зоны. Нахождение топлива.		40	
Блок Б8. Подготовка к походу.	2	8	10
8.1 Определение целей и задач похода.	2		
8.2 Подбор картографического и другого справочного материала, разработка графика движения по дням, определение места бивака. Выбор и расчёт запасного варианта. Тренировочный сбор группы. Контрольный выход в однодневный поход с планируемым специальным снаряжением и его проверка в полевых условиях.		8	
9. Дополнительный вариативный блок на летний период.			
9.1 Вводное занятие	2		2
9.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний		4	4
9.3 Топографические знаки. Топографическая карта		6	6
9.4 Снаряжение туриста		4	4
9.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности		4	4
9.6 Преодоление полосы препятствий		6	6
9.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь		4	4
9.8 Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии		6	6
Всего:	32	220	252

Содержание программы Третий год обучения

Блок Б1. Краеведение.

Теория: Край Сибирский 18 – 19 веке.

Практика: Походы по родному краю с исследовательской целью.

Блок Б2. Топографии и ориентирования.

Теория: Топографические знаки. Чтение карты.

Практика: Ориентированные карты на местности. Определение своего места на карте методом обратной засечки по 2-3 ориентирам. Способы изображения рельефа местности на карте. Движение по азимуту.

Блок Б3 Туристическая техника.

Теория: Знакомство с разделом.

Практика: Установка палатки на скорость. Движение по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Самостраховка. Наведение переправы. Навесная переправа.

Туристские узлы и их классификация. Вязка узлов из каждого класса не менее 3-х. Вязка узлов на скорость.

Блок Б4: Питание в турпоходе.

Теория: Учет расхода продуктов в многодневном походе. Меры по сохранности продуктов.

Практика: Подготовка продуктов к транспортировке. Пищевые отравления и их предупреждение. Распределение по дням похода.

Блок Б5: Физическая подготовка.

Теория: Знакомство с утренней зарядкой.

Практика: Упражнение на развитие силы всех основных мышц. Специальные упражнения по переноске тяжестей. Спортивные игры.

Блок Б6: Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.

Теория: Психологический климат в группе и факторы, влияющие на его изменение. Влияние высоты рельефа на физическую работоспособность, утомляемость. Недисциплинированность участников и неорганизованность, как основной фактор опасностей в походе.

Практика: Создание экстремальных ситуаций и выход из них.

Блок Б7: Проведение туристических походов.

Теория: Виды туристических походов.

Практика: Устройство бивака за пределами лесной зоны. Нахождение топлива.

Блок Б8: Подготовка к походу.

Теория: Определение целей и задач похода.

Практика: Подбор картографического и другого справочного материала, разработка графика движения по дням, определение места бивака. Выбор и расчёт запасного варианта. Тренировочный сбор группы. Контрольный выход в однодневный поход с планируемым специальным снаряжением и его проверка в полевых условиях.

Блок Б9. Содержание вариативного блока на летний период.

9.1 Вводное занятие. Туризм и здоровье.

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

9.2 Компас. Азимут. Измерение расстояний

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

9.3 Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам(65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оpoznавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменением. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

9.4 Снаряжение туриста.

Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

9.5 Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.

Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

9.6 Преодоление полосы препятствий.

Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

9.7 Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

9.8 Особенности туризма. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Вязание узлов (практическое занятие).

Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку в следующем объёме:

- Основы тактики при разработке 2-3-х дневных походов.
- Основы расчёта питания на группу.
- Техника безопасности преодоления естественных препятствий.
- Действия в аварийной ситуации.
- Основы проектирования простейшего самодельного снаряжения.
- Основы комплектования медицинской аптечки.
- Основы комплектования ремонтного набора для любого похода.

Обучающийся должен уметь практически:

- Свободно ориентироваться на местности из среднего рельефа и средней проходимости леса.
- Делать маршрутную ленту, составлять техническое описание маршрута.
- Производить ремонт личного и общественного снаряжения.
- Оказывать доврачебную помощь, используя медицинскую аптечку.
- Прогнозировать погоду по приметам.
- Составлять отчёт о походе.
- Владеть специальными приёмами по технике туризма и средствами передвижения.
- Производить несложные спасательные работы в природной среде.
- Работать помощником руководителя.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Количество учебных недель – 42 недели.

Количество учебных дней – 84, 126 дня

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

2.2. Условия реализации программы.

1. **Опыт педагога.** Для реализации программы необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификации.

2. Материально-техническое обеспечение

1. Помещение для занятий с группой.
2. Комплект группового снаряжения для непродолжительных походов.
3. Комплект личного снаряжения для длительных походов (рюкзак, спальный мешок, штормовка).
4. Фотоаппарат (видеокамера).

3. Информационное обеспечение

1. Наглядные пособия топографии, медицине.
2. Стенды по туристическим узлам .
3. Фотоотчёты о походах.

2.3. Формы контроля.

Основными видами контроля являются:

- Предварительный (тестирование)
- Промежуточный контроль (тестирование, практические задания)
- Итоговый контроль (тестирование, практическое задание, соревнования)

Способы фиксации результатов:

1. Журнал посещаемости;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Протоколы соревнований;
4. Грамоты, дипломы учащихся;
5. Материалы анкетирования и тестирования (по теоретической части).

2.4 Оценочные материалы.

Для отслеживания эффективности реализации программы и уровня освоения обучающимися программного материала в течение каждого учебного года осуществляется *промежуточный и итоговый контроль* в форме *тестирования, опроса* и *выполнения практических заданий* (см. Приложение 1,2,3).

Для *вновь поступающих обучающихся* в секцию «Туризм» предусмотрен *предварительный контроль* в форме тестирования, который предназначен для получения сведений об исходном уровне физической подготовки обучающихся (см. Приложение 1)

2.5.Методические материалы:

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Объяснительно – иллюстративный метод
- Репродуктивный метод
- Частично – поисковый

Формы обучения:

1. Фронтальная
2. Групповая
3. Индивидуально – групповая
4. Индивидуально – фронтальная

Формы организации учебного занятия:

Беседа, защита проектов, игра, КВН, круглый стол, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, турнир, экскурсия, экспедиция, эстафета.

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения,
- Технология дифференцированного обучения.
- Технология развивающего обучения,
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Здоровьесберегающая технология

Раздел 3. Список литературы

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
3. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
4. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
5. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
7. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
8. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
9. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
10. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
11. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
12. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
15. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
16. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
17. Самodelьное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.

18. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
19. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
20. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
22. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
4. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
5. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Водный туризм

1. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
2. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.

2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Безопасность туризма.

1. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
9. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
10. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.

Приложения.

Приложение 1.

Предварительный контроль.

Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО).

Промежуточный контроль

1 год обучения

1. Тест по краеведению

Обведи знаком правильный ответ.

1. Наш край находится:

1) в Европе; 2) в Азии; 3) на Дальнем Востоке.

2. Люди, которые добывают полезные ископаемые, называются:

1) историки; 2) геологи; 3) археологи.

3. Большая часть нашего края расположена в природной зоне:

1) степь; 2) тайга; 3) тундра.

4. Какие деревья преобладают в тайге?

1) Хвойные. 2) Лиственные. 3) Игольчатые.

5. Растут ли в тайге лиственные деревья?

1) Да. 2) Нет.

6. Что растет выше?

1) Травы. 2) Кустарники. 3) Деревья.

7. Какое дерево в тайге вырастает выше других?

1) Ель. 2) Береза. 3) Кедр.

8. У какого дерева самая прочная древесина?

1) Ель. 2) Кедр. 3) Лиственница.

9. Грибы – это:

1) растения; 2) животные; 3) особое царство природы.

10. Ночная птица, которая водится в наших краях - это:

1) сорока; 2) голубь; 3) сова.

Уровень знаний учащихся:

Высокий: 10-9 правильных ответов

Средний: 8-6 правильных ответов

Низкий: менее 6

2. Практические задания по спортивному туризму.

Прохождение туристической полосы на время.

В туристическую полосу входит:

- бревно

-параллельная переправа

-маятник

Уровень:

Высокий: 8-10 минут

Средний: 10-12 минут

Низкий: более 12 минут

Итоговый контроль

1. Опросник

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

4. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

5. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками

2. Практическое задание

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»).

Уровень знаний учащихся:

Теоритическая часть:

Высокий: 5 правильных ответов

Средний: 4 правильных ответов

Низкий: менее 4 правильных ответов

Практическая часть:

Высокий: 5 правильно завязанных узлов.

Средний: 4-3 правльно завязанных узлов.

Низкий: менее 3 правильно завязанных узлов.

Приложение 2.

Промежуточный контроль

2 год обучения

1. Опросник

1. В каком году и каком месяце была образована Тюменская область?
2. В каком году образована Тюмень?
3. Какой подручный материал может быть использован в качестве шины?
4. Какой степени ожог, если на обожженной поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью?
5. Естественный спутник Земли?
6. Как определить стороны света без помощи компаса?
7. Чем известен Ермак?

Уровень знаний учащихся:

Высокий: 7 правильных ответов

Средний: 6-5 правильных ответов

Низкий: менее 5 правильных ответов

2. Практическое задание

Преодолеть полосу препятствий состоящую из 4 заданий, на время:

- Бревно

- Навесная переправа

- Маятник

- Паралелльная переправа

Уровень знаний учащихся:

Высокий: до 15 минут

Средний: 15-17 минут

Низкий: более 17 минут

Итоговый контроль

1. Практическое задание

А) Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Уровень знаний обучающихся:

Высокий : завязано 5 туристических узлов.

Средний : завязано не менее 4 туристических узлов.

Низкий : завязано менее 4 туристических узлов.

Б) Преодолеть полосу препятствий ,состоящую из 5 заданий на время.

- Бабочка

- Навесная переправа

- Параллельная переправа

- Маятник

-Бревно

Уровень знаний обучающихся:

Высокий: Преодолеть полосу препятствий до 15 минут,

Средний: Преодолеть полосу препятствий за 15-17 минут,

Низкий: Преодолеть полосу препятствий более чем за 17 минут,

**Промежуточный контроль
3 год обучения**

1. Практическое задание

А) Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО).

Б) Ориентироваться на местности. Задача найти 9 кп.

Уровень знаний учащихся:

Высокий: найти 9 кп менее 40 минут

Средний: найти 9 кп за 40-50 минут

Низкий: найти 9 кп более 50 минут

2. Опросник

1. Каким образом можно организовать ночлег туристской группы в полевых условиях?
2. Признаки артериального кровотечения?
3. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?
4. Какими узлами можно надежно связать две веревки одинакового диаметра?
5. Каким узлом надо привязать петлю самостраховки к мокрой или обледенелой веревке?
6. Как принято классифицировать туристские палатки?
7. В каких случаях следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?
8. Какую оптимальную позу следует придать пострадавшему, находящемуся в сознании, при подозрении на травму позвоночника?

Уровень знаний учащихся:

Высокий: 8 правильных ответов

Средний: 7-5 правильных ответов

Низкий: менее 5 правильных ответов

Итоговый контроль

1. Практическое задание

Преодолеть полосу препятствий состоящую из 6 заданий, на время:

- Бревно

- Навесная переправа

- Маятник

- Параллельная переправа

-Бабочка

-Подъем по склону с помощью жумара

Уровень знаний учащихся:

Высокий: до 12 минут

Средний: 12-15 минут

Низкий: более 15 минут