

Управление образования и молодёжной политики администрации  
Георгиевского городского округа Ставропольского края

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр туризма, экологии и краеведения

Принято  
на педагогическом совете  
протокол от 15.04.2021 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МУДО ЦТЭК  
А. В. Айрапетян  
приказ от 16.04.2021 № 70

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

Срок реализации: 4 года

Возраст учащихся: 10 -18 лет

Автор - составитель:

Евстигнеева Антонина Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Георгиевск, 2021

Содержание	2
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание программы 1 года обучения	9
Учебный план 2 года обучения	12
Содержание программы 2 года обучения	12
Учебный план 3 года обучения	15
Содержание программы 3 года обучения	15
Учебный план 4 года обучения	19
Содержание программы 4 года обучения	20
1.4 Планируемые результаты	24
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	28
2.1 Календарный учебный график по годам обучения	28
1-й год обучения	28
2 год обучения	33
3 год обучения	38
4 год обучения	42
2.2 Условия реализации программы	47
Материально-техническое оснащение	48
2.3 Форма аттестации	49
2.4 Оценочные материалы	73
2.5 Методические материалы	73
Список литературы	75

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Приоритетным направлением Российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Туристская – краеведческая деятельность является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Под школьным туризмом понимается деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

При планировании и реализации программы учтены следующие нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения и оздоровления детей и молодежи".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196)

Программа составлена на основе примерных (типовых) программ: Сборник программ «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы ФЦДЮТиК 2000-2006 годов для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских

соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Спортивное ориентирование»; Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2001г.

**Направленность** – туристско - краеведческая.

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** модифицированная.

**Актуальность.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Занятия туризмом немислимы вне коллектива. Учащиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Программа «Юные туристы-краеведы» позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического воздействия – воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация учащихся. Она интегрирует все основные педагогические процессы, в ней значительно быстрее идет социализация личности.

Туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения и остается педагогически целесообразной.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена созданием благоприятных условий для интеллектуального и духовного воспитания личности учащихся; развитием межличностных отношений, познавательной активности и творческой самореализации. Занятия туризмом: способствуют формированию интереса к регулярному занятию спортом;

укрепляют здоровье, формируют жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

**Отличительные особенности программы** - программа является интеграцией базовых знаний пешеходного туризма, спортивного ориентирования на местности, общей физической подготовки и позволяет учащимся участвовать в различных мероприятиях туристско–краеведческой направленности с целью изучения родного края и получения специальных знаний и умений в области туризма. Программа дает возможность учащимся познакомиться с окружающим миром во всем его многообразии, способствует мировоззрению, ценностным ориентациям и установкам для активной деятельности по достижению поставленных задач. Основной ее смысл заключается в том, что учащийся, научившись основам туризма в дальнейшем, помогает педагогу в обучении младших учащихся и новичков. Данная программа обучения включает в себя: теоретические занятия, большая часть программы отводится практическим занятиям в помещении и на местности (проведение походов, участие в городских, краевых и всероссийских соревнованиях, участие в учебных сборах и соревнованиях.) Программа рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла можно дополнить программу, исходя из опыта, специализации, интересов и навыков детей.

**Адресат программы** - программа рассчитана на учащихся в возрасте 10-18 лет, проявляющих интерес к туристским походам, спорту и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

**Вид программы** - модифицированная.

**Уровень содержания программы** - базовый.

**Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 4 года обучения: по 216 часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, учащихся в данном объединении, так как дети отличаются по природным задаткам и возрастным особенностям. Программа предусматривает выездные занятия: учебно-тренировочные сборы, экскурсии в музеи и на выставки, соревнования, походы.

**Индивидуальная форма работы** тесно связана с приобщением учащихся к чтению научно-популярной литературы, с выполнением наблюдений во время походов и направлена на воспитание осознания важности личного вклада в сохранение природы, памятников истории и культуры, развитие возможностей для самореализации и самовоспитания.

Формы работы: собеседование, организация совместных исследований, работа с научно-популярной литературой как краеведческой, так и спортивной направленности, ведение видеосъемки, фотографирование, создание презентаций.

**Групповая форма работы** направлена на осознание всем коллективом тех целей и задач, которые требуют решения общими усилиями.

Формы работы: это командные соревнования по спортивному туризму и ориентированию, конкурсы, экскурсии, походы и учебно-тренировочные занятия на местности с элементами ориентирования.

**Микрогрупповая форма работы:** используется с малыми группами, которая может состоять из 3-4 человек, и направлена на воспитание у детей таких социально значимых качеств, как наблюдательность, взаимопомощь и самореализация, способность к сотрудничеству

Формы работы: исследовательская работа по выбранной краеведческой теме, работа под руководством научных работников музея, работников библиотек, выработка навыков безопасного прохождения маршрутов в походах и этапов дистанции по спортивному туризму индивидуально и группой,

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 4 года.

**Объем программы** составляет 864 часа;

Все года обучения – 216 часов в год;

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36 недель в год.

**Режим занятий** составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (80 мин., с перерывом 10 минут).

Занятия групп проводятся по утвержденному расписанию согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей.

Программа вариативна, позволяет вносить изменения в календарный график.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- расширить кругозор и уровень краеведческих знаний учащихся;
- сформировать у учащихся базовые туристские знания, умения и навыки;
- научить основам техники пешеходного туризма и спортивного ориентирования, организации быта в полевых условиях и походах;
- обучить правилам безопасной жизнедеятельности человека в природной среде;
- вовлечь учащихся в поисково-исследовательскую деятельность.

**Личностные:**

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

- развитие стремления к получению краеведческих знаний посредством изучения родного края;
- раскрытие индивидуальных способностей учащихся;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения программы

***Метапредметные:***

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково - исследовательской работы;
- формирование чувства коллективизма, патриотизма и гражданственности;
- воспитание нравственных качеств детей (взаимопомощь, добросовестность, честность, уважение);
- воспитание уважения к труду и волевым качеств личности;
- воспитание основ культуры здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи.

### 1.3 Содержание программы

**Учебный план  
«Юные туристы - краеведы»  
1 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>Беседа</b>
2	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>Тестирование</b>
3	<b>Азбука топографии</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>Тестирование</b>
4	<b>Туристское и спортивное ориентирование</b>	<b>66</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>Тестирование, диагностика, прохождение дистанции</b>
5	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>Беседа</b>
6	<b>Основы краеведения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Беседа</b>
7	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>Тестирование, диагностика, прохождение дистанции</b>
8	<b>Общая спортивно-оздоровительная</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>Тестирование,</b>



	<b>физическая подготовка (в т.ч. диагностика)</b>				<b>диагностика, прохождение дистанции</b>
	<b>итого</b>	<b>216</b>	<b>76</b>	<b>140</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 год обучения (216 часов)**

#### ***1. Введение (6 часов)***

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Теоретические занятия – 2 часа

#### ***2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (24 часа)***

**Теоретические занятия (10 часов).** Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

**Практические занятия (14 часов).** Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями.

Состав и назначение ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.).

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Комплектация палатки. Упаковка палатки для транспортировки.

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### ***3. Азбука топографии (10 часов)***

**Теоретические занятия (4 часа).** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

**Практические занятия – 6 часов:** рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям

### ***4. Туристское и спортивное ориентирование (66 часов)***

**Теоретические занятия (30 часов).** Правила, виды туристского ориентирования. Права и обязанности участников соревнований.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Понятие легенда, чтение легенды. Условные знаки. Масштаб. Условные знаки. Карта спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт (старт, финиш, КП- контрольный пункт).

**Практические занятия (36 часов).** Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.

Тактика выбора пути движения по спортивной карте. Мини соревнования по ориентированию.

### ***5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)***

**Теоретические занятия (10 часов).** Правила соблюдения личной гигиены. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Состав медицинской аптечки.

**Практические занятия (6 часов).** Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок). Способы транспортировки пострадавшего.

#### **6. Основы краеведения (10 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

История школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Природа родного края: погода, климат, растения и животные своей местности в разные времена года.

**Практические занятия (8 часов)** экскурсия по историческим местам города.

#### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (18 часов)**

**Теоретические занятия (3 часа).** Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий.

**Практические занятия (54 часа).** Полоса препятствий пешеходного туризма, правила и техника преодоления.

Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий.

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (30 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** Значение физической подготовки юных туристов. Основная цель физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### **Практические занятия (24 часа).**

Комплекс утренней физической зарядки.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

**Итоговое тестирование и диагностика - 2 часа:** проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

### **Учебный план «Юные туристы - краеведы» 2 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	6		Беседа
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	20	10	10	Тестирование
3	Основы топографии	16	6	10	Тестирование
4	Туристское и спортивное ориентирование	68	12	56	Прохождение дистанций, тестирование
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	8	2	6	Тестирование
6	Основы краеведения	10	6	4	Беседа
7	Спортивно-оздоровительный туризм	52	2	50	Прохождение дистанций, тестирование
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	32	2	30	Тестирование
9	Диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	4	2	2	Прохождение дистанций, тестирование
	итого	216	48	168	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения**

#### **1. Введение (6 часов)**

**Теоретические занятия - 6 часов.**

Техника безопасности; правила поведения юных туристов на занятиях, соревнованиях, в общественных местах.

Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Кодекс чести юного туриста.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)**

**Теоретические занятия (10 часов).** Основы безопасности в природной среде. Правила безопасного поведения дома, в школе. Групповое, личное снаряжение и уход за ним. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Состав и назначение ремонтного набора.

**Практические занятия (10 часов).** Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе.

Игра «Собери рюкзачок» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Игра-соревнование «Мастер на все руки».

Установка, упаковка палатки для транспортировки.

## **3. Основы топографии (16 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** Формирование навыков чтения условных знаков, «легенды».

**Практические занятия (10 часов).** Составление плана-схемы школьного двора и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий. Масштаб. Измерение расстояний.

## **4. Туристское и спортивное ориентирование (68 часов)**

**Теоретические занятия (12 часов).** Компас и его устройство. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.).

Виды туристского ориентирования, Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

**Практические занятия (56 часов).** Проведение опыта с намагниченной иглой. Компас для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

Отслеживание пройденного расстояния. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Прохождение несложных дистанций группами и индивидуально.

### ***5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (8 часов)***

**Теоретические занятия (2 часа).** Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Профилактика заболеваний.

**Практические занятия (6 часов).** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Транспортировка «пострадавшего» с помощью простейших транспортировочных средств (верёвок, носилок из штормовок, курток).

Игра «Упаковка продуктов питания во время туристской прогулки».

### ***6. Основы краеведения (10 часов)***

**Теоретические занятия (6 часов).** Родословная. Семейные традиции и праздники. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Чтение легенд, сказок.

Краеведческие должности.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях.

**Практические занятия (4 часа)** экскурсия по историческим местам города

### ***7. Спортивно-оздоровительный туризм (52 часа)***

**Теоретические занятия (2 часа).** Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

**Практические занятия (50 часов).** Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения.

Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, траверс. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Вязка туристских узлов.

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (32 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Основная цель утренней физической зарядки.

**Практические занятия (30 часов).** Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

#### **9. Диагностика функционального и физического развития (4 часа)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Беседа об основных достижениях каждого воспитанника. Прохождение контрольных тестов. Постановка целей и задач на новый год.

**Практические занятия (2 часа).** Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

### **Учебный план «Юные туристы-краеведы» 3 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	6		беседа
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	20	10	10	Беседа, тестирование
3	Основы топографии	16	6	10	тестирование
4	Туристское и спортивное ориентирование	68	12	56	Прохождение дистанций
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	8	2	6	беседа
6	Основы краеведения	10	6	4	беседа
7	Спортивно-оздоровительный туризм	52	2	50	Прохождение дистанций
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	36	2	34	Тестирование, диагностика
	<b>итого</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3 год обучения**

##### **1. Введение (6 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

Отечественные путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Туристские возможности края.

История и традиции общественно полезных дел, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Оздоровительная роль туризма.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)**

**Теоретические занятия (10 часов).** Основы безопасности в природной среде, на улице и в микрорайоне.

Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

### **Практические занятия (10 часов).**

Укладка рюкзака для похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Устройство и оборудование бивака: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды и мытья посуды.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Туристский учебный поход.

## **3. Основы топографии (16 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** План местности, топографическая и спортивная карта.

Рельеф и его изображение, чтение рельефа.

Условные топографические знаки, изображение местности на спортивных картах.



Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

**Практические занятия (10 часов).** Горизонтали; сетка карты.

Зарисовка местности в туристском походе.

Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт.

Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков.

Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

#### **4. Туристское и спортивное ориентирование (68 часов)**

**Теоретические занятия (12 часов).** Правила соревнований по спортивному ориентированию; права и обязанности участников соревнований.

Подготовка к старту; действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника; предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров.

Понятие «ориентирование по выбору». Понятие «ориентирование в заданном направлении».

**Практические занятия (56 часов).** Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Игра «Найди клад» с использованием компаса (движение по заданным азимутам); движение по карте с использованием компаса.

Измерение расстояний по карте.

Ориентирование на местности.

Передвижение по линейным ориентирам, рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут).

Выбор оптимального пути движения; определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на

местности; границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Прохождение дистанции «по выбору», в «заданном направлении».

### **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи (8 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах.

Состав медицинской аптечки. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**Практические занятия (6 часов).** Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах.

Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

### **6. Основы краеведения. (10 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** Родословие. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

Легенды, сказки, народные песни, частушки.

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

**Практические занятия (4 часа).** Наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Изготовление скворечников, кормушек. Изготовление поделок из природного материала.

### **7. Спортивно-оздоровительный туризм (52 часа)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Организация движения группы в походе по пересеченной местности. Способы безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимопомощи. Технические и тактические основы преодоления

препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий.

**Практические занятия (50 часов).** Способы преодоления препятствий при помощи страховочной верёвки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну. Параллельная переправа, навесная переправа.

Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Вязка основных туристских узлов.

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (36 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

**Практические занятия (34 часа).** Комплекс утренней физической зарядки.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Спортивные игры.

### **Учебный план «Юные туристы - краеведы» 4 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	6	6		беседа
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	20	6	14	Беседа, тестирование
3	Основы топографии	10	4	6	тестирование
4	Туристское и спортивное ориентирование	80	16	64	Прохождение дистанций
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	4	2	беседа
6	Основы краеведения	4		4	беседа
7	Спортивно-оздоровительный туризм	60	10	50	Прохождение дистанций
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	30	2	28	Тестирование, диагностика
	<b>итого</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4 год обучения

#### **1. Введение (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (6 часов).**

Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Оздоровительная роль туризма.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

История отечественного спорта и туризма.

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

Достопримечательности своего района (города), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

#### **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)**

**Теоретические занятия (6 часов).** Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема.

Правила безопасности в городской среде.

Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Личное снаряжение требования и уход за ним.

Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

**Практические занятия (14 часов).** Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу.

Организация ремонта группового снаряжения. Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, и прочего снаряжения.

Биваки и лагеря, охрана природы при их организации. Соблюдение требований к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря в походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды).

Разведение костра в походе, заготовка растопки и дров.

Установка и снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки.

Движение туристской группы в лесу по азимуту. Организация привалов.

### ***3. Основы топографии (10 часов)***

**Теоретические занятия (4 часа).** Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Отработка навыков чтения рельефа по карте.

**Практические занятия (6 часов).** Составление схемы, плана местности в масштабе. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

### ***4. Туристское и спортивное ориентирование (80 часов)***

**Теоретические занятия (16 часов).** Снаряжение для туристского ориентирования. Планшет ориентировщика. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования.

Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Отслеживание границ полигонов.

Тактическая подготовка. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Легенды КП. Способы отметки на КП.

**Практические занятия (64 часа).** Правила работы с компасом и картой. Определение на местности азимутов с помощью компаса. Отработка навыков движения по азимутам (игра «Кладоискатели»).

Формирование умений и навыков ориентирования карты по предметам, объектам, и линейным ориентирам на местности. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др.

Слежение за местностью с чтением карты.

Выбор оптимального пути. ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости.

Ориентирование на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### ***5. Первая доврачебная помощь, соблюдение гигиены. (6 часов)***

**Теоретические занятия (4 часа).** Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе. Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой).

**Практические занятия (2 часа).**

Упаковка медицинской аптечки, проверка комплектности, срока годности медикаментов.

Характеристика травм. Оказание первой доврачебной помощи.

Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

## ***6. Основы краеведения (4 часа)***

**Практические занятия (4 часа).** Прогулка на местности и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Охрана природы, памятников истории и культуры.

## ***7. Спортивно-оздоровительный туризм (60 часов)***

**Теоретические занятия - 10 часов:** Права и обязанности туриста - участника команды на соревнованиях. Виды туристских соревнований: командные, личные. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий.

**Практические занятия - 50 часов:** техника и тактика индивидуального и группового преодоления этапов дистанции по спортивному туризму. Страховочная система. Организация самостраховки. Подъем, траверс и спуск по наведенным перилам (веревкам) с использованием жумара и «восьмёрки». Переправа по бревну с наведёнными перилами, через условный овраг с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил.

Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Вязка туристских узлов.

Мини соревнования по преодолению полосы препятствий.

## ***8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (30 часов)***

**Теоретические занятия - 2 часа:** проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

**Практические занятия - 28 часов:** общая физическая подготовка и оздоровление организма - СФП (специальная физическая подготовка). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **УЧАЩИЕСЯ, ЗАВЕРШИВШИЕ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Должны знать:**

- должностные обязанности в туристическом походе;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- правила организации бивака, установки палатки;
- правила оказания приёмов первой доврачебной помощи при небольших травмах;
- не менее 30 условных знаков топографических карт;
- типы костров и правила их разведения костра;
- основные растения и животных своей местности.

**Должны уметь:**

- составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- определять масштаб и величину сечения рельефа топографической и спортивной карты;
- укладывать рюкзак для многодневного мероприятия.
- завязывать 5 туристских узлов (прямой, академический, булинь, схватывающий, восьмёрка);
- преодолевать различные виды переправ;
- развернуть и свернуть палатку для ночлега;
- выбирать место и разводить костёр;
- пользоваться регулируемой страховочной системой.



## **УЧАЩИЕСЯ, ЗАВЕРШИВШИЕ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Должны знать:**

- основные должности участников туристического похода;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- национальности, населяющие свой город, район, край;
- порядок распределения продуктов между участниками похода;
- не менее 50 условных знаков топографических и спортивных карт.

### **Должны уметь:**

- составлять списки продуктов на группу для многодневного похода;
- распределять продукты по дням похода;
- использовать масштаб топографической и спортивной карты, для определения расстояний по карте и на местности;
- составлять глазомерную съёмку пройденного маршрута;
- укладывать рюкзак для похода;
- завязывать 8 туристских узлов (прямой, академический, встречный, двойной проводник, удавка, булинь, схватывающий, восьмёрка, стремя);
- Организовать бивак, устанавливать палатки различного типа;
- выбирать место и разводить всепогодный костёр;
- оказывать первую доврачебную помощь при небольших травмах и кровотечениях;
- изготовить носилки и транспортировать условно пострадавшего;
- проводить сбор краеведческого материала;
- участвовать в соревнованиях по пешеходному туризму и ориентированию.

## **УЧАЩИЕСЯ, ЗАВЕРШИВШИЕ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Должны знать:**

- обязанности участников туристического похода в зависимости от должности;

- меры безопасности и правила поведения во время тренировок, соревнований и походов;
- не менее 70 условных знаков топографических и спортивных карт;
- основные достопримечательности региона Кавмивод;

#### **Должны уметь:**

- распределять продукты по дням похода и самостоятельно составлять меню на все дни похода;
- осуществлять глазомерную съёмку и первичное рисование спортивной карты.
- выполнять самонаведение перил на подъеме и спуске с соблюдением самостраховки;
- укладывать рюкзак для спортивного похода,
- завязывать 11 туристских узлов (прямой, академический, встречный, двойной проводник, стремя, брамшкотовый, удавка, булинь, схватывающий, восьмёрка, грейпвайн);
- выбрать место и организовать бивака; организовывать ночёвку без палатки;
- оказать первую доврачебную помощь при переломах конечностей, изготовить носилки и транспортировать пострадавшего;
- принимать участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Участвовать в постановке технических этапов туристических соревнований в качестве помощника судьи этапа.

#### **УЧАЩИЕСЯ, ЗАВЕРШИВШИЕ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

##### **Должны знать:**

- обязанности участников туристического похода в зависимости от должности и осуществлять смену должностных обязанностей всех участников туристического похода по дням;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок, соревнований и походов;

- не менее 100 условных знаков топографических и спортивных карт;
- правила поведения на исторически, культурных и особо охраняемых природных территориях родного края;
- правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

**Должны уметь:**

- составлять список продуктов на группу для многодневного похода в зависимости от его сложности и сезона;
- самостоятельно рассчитывать меню и распределять продукты на все дни похода;
- определять, в зависимости от масштаба и сечения рельефа топографической или спортивной карты, пройденное расстояние и перепад высоты на маршруте похода или дистанции соревнований по ориентированию;
- осуществлять глазомерную съёмку и первичное рисование спортивной карты;
- руководить действиями команды при самонаведении технических этапов с соблюдением командной и личной страховки;
- укладывать рюкзак в зависимости от сложности и вида спортивного похода;
- контролировать укладку рюкзака менее опытными членами туристской группы;
- завязать страховочную систему из веревок подходящего диаметра и длины;
- организовывать действия туристской группы при обустройстве бивака;
- оказывать первую доврачебную помощь при термических ожогах, отравлениях, переохлаждении. Изготовить носилки из подручных средств и транспортировать пострадавшего;
- уметь осуществлять функции помощника судьи на этапах

соревнований.

После каждого года обучения во время летних каникул с учащимися проводится **зачётный спортивный поход** или многодневное мероприятие (палаточный лагерь, слет, соревнования и т.п.) для закрепления полученных за год знаний, умений и навыков.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

1. Продолжительность учебного года в МУДО ЦТЭК 36 учебных недель:  
начало занятий для групп первого года обучения с 15 сентября;  
начало занятий для групп 2 и последующих годов обучения с 01 сентября;  
конец учебного года для всех годов обучения – 31 мая.
2. Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели – 6 дней. Количество занятий в неделю согласно требованиям СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения и оздоровления детей и молодёжи".
3. Продолжительность академического часа, согласно Уставу Учреждения, составляет 35 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха учащихся и проветривания помещения.
4. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МУДО ЦТЭК, и согласованному с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по СК в г. Георгиевске и Георгиевском районе.
5. Режим работы учреждения в период школьных каникул:  
занятия с учащимися проводятся по утвержденному расписанию, либо по составленному и утвержденному плану на период каникул, в форме экскурсий, тематических мероприятий для воспитанников Центра, соревнований, учебно – тренировочных занятий.

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

#### **1 год обучения**

№ п/п	месяц	Форма занятия		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Тео	Прак			

		рия	тика			
		<b>6</b>		<b>1. Введение (6 часов)</b>		беседа
1	09	2		1.1 Техника безопасности, правила поведения на занятиях. История отечественного туризма.	кабинет	
2		2		1.2 Оздоровительная роль туризма	кабинет	
3		2		1.3 История отечественного туризма.		
		<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2.Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (24 часа)</b>		беседа, тест
4		2		2.1 Основы безопасности в природной среде	кабинет	
5			2	2.2 Основы безопасности дома и в школе	кабинет	
6		2		2.3 Личное снаряжение и уход за ним	кабинет	
7		2		2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	кабинет	
8			2	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним	кабинет	
9		2		2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	кабинет	
10	10	2		2.7 Организация биваков и охрана природы	кабинет, полигон	
11			2	2.8 Туристская группа на прогулке (экскурсии)	полигон	
12			8	2.9 Поход выходного дня. Виды туристских палаток. Правила установки и упаковки.	На местности	
		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3.Азбука топографии (10 часов)</b>		тест
13			2	3.1 Мой дом, моя школа, школьный двор	полигон	
14			2	3.2 План местности	полигон	
15		2		3.3 Условные знаки	кабинет	
16			2	3.4 Масштаб топографических карт	полигон	
17		2		3.5 Рельеф на топографических картах.	кабинет	
		<b>30</b>	<b>36</b>	<b>4.Туристское и спортивное ориентирование (66 часов)</b>		Тест, прохождение дистанции
18		2		4.1 Туристское и спортивное ориентирование	кабинет	
19		2		4.2 Виды туристского ориентирования	кабинет	
20	11	2		4.3 Экскурсионное ориентирование	кабинет	
21			2	4.4 Спортивное ориентирование. Компас.	кабинет,	
22			2	4.5 Ориентирование карты по компасу	полигон	
23		2		4.6. Масштаб. Условные знаки.	полигон	
24		2		4.7 Карта спортивного ориентирования. Условные знаки: старт, финиш, КП- контрольный пункт.	полигон	
25			2	4.8 Измерение расстояний	полигон	

				различными способами. Измерение своего среднего шага.		
26			2	4.9 Компас. Виды компасов, их устройство. Ориентирование по компасу.	полигон	
27			2	4.10 Определение азимута. Движение по заданному азимуту.	полигон	
28	12		2	4.11 Определение объектов по азимуту.	полигон	
29			2	4.12 Движение по заданному азимуту	полигон	
30		2		4.13 Условные знаки спортивных карт (искусственные сооружения)	полигон	
31		2		4.14 Условные знаки спортивных карт (водные объекты)	полигон	
32		2		4.15 Условные знаки спортивных карт (изображение рельефа)	полигон	
33		2		4.16 Условные знаки спортивных карт (растительные объекты)	полигон	
34			2	4.17 Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на карте.	полигон	
35		2		4.18 Топографические знаки. Применение их для создания карт.	полигон	
36		2		4.19. Изображение условных знаков.	полигон	
37	01	2		4.20 Измерение расстояний. Масштаб. Условные знаки.	полигон	
38		2		4.21 Условные знаки. Масштаб. Спортивные карты. Промежуточная аттестация.	полигон	
39			2	4.22 Движение по карте в заданном направлении.	полигон	
40			2	4.23 Контроль и определение пройденного расстояния.	полигон	
41			2	4.24 Движение по карте в заданном направлении.	полигон	
42		2		4.25 Навыки чтения спортивной карты.	кабинет	
43			2	4.26 Занятия на местности. Расстояние. Навыки чтения спортивной карты.	полигон	
44		2		4.27 Что такое «легенда». Условные знаки спортивных карт.	кабинет	
45			2	4.28 Движение на полигоне по легенде.	полигон	
46			2	4.29 Выбор движения по карте. Навыки чтения карты.	полигон	
47			2	4.30 Правила соревнований по спортивному ориентированию.	полигон	
48			2	4.31 Тактика выбора пути движения по спортивной карте.	полигон	

49			2	4.32 Навыки движения по карте.	полигон	
50			2	4.33 Мини соревнования по ориентированию.	полигон	
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>5.Личная гигиена и первая доврачебная помощь (16 часов)</b>		беседа
51		2		5.1 Личная гигиена юного туриста	кабинет	
52		2		5.2 Походный травматизм и возможные заболевания	кабинет	
53		2		5.3 Действия в чрезвычайных ситуациях.		
54			2	5.4 Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	кабинет	
55		2		5.5 Профилактика простудных и респираторных заболеваний.	полигон	
56		2		5.6 Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	кабинет	
57	02		2	5.7 Способы транспортировки пострадавшего	кабинет	
58			2	5.8 Изготовление простейших носилок из подручных материалов.	полигон	
		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6.Основы краеведения (8 часов)</b>		беседа
59		2		6.1 Родословие: состав семьи, семейные традиции и праздники.	кабинет	
60			2	6.2 Моя школа, «Мой класс», «Мои учителя»	кабинет	
61			2	6.3 Природа родного края	кабинет	
62			4	6.4Экскурсия по историческим местам города.	На местности	
		<b>10</b>	<b>44</b>	<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма 54 часа)</b>		Прохождение дистанций
63		2		7.1 Понятие: техника пешеходного туризма.	кабинет	
64		2		7.2Правила безопасности при преодолении препятствий.	кабинет полигон	
65			2	7.3 Полоса препятствий пешеходного туризма, способы и правила преодоления.	полигон	
66		2		7.4 Типы веревок, применение веревок в туризме.	кабинет	
67	03		2	7.5 Правила укладки веревок.	полигон	
68		2		7.6 История возникновения узлов.	кабинет	
69			2	7.7 Основные узлы, применяемые при преодолении препятствий.	кабинет	
70			2	7.8 Вязка узлов (прямой, академический)	полигон	
71			2	7.9 Вязка узлов (булинь, брамшкотовый)	полигон	
72			2	7.10 Вязка узлов (двойной проводник)	полигон	
73			2	7.11 Вязка узлов (двойной проводник, встречный)	полигон	

74			2	7.12 Вязка узлов (стремя, схватывающий)	полигон	
75			2	7.13 Вязка узлов.	полигон	
76	04		2	7.14 Вязка узлов на время.	полигон	
77			2	7.15 Полоса препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
78			2	7.16 Соревнования по технике завязывания туристических узлов.	полигон	
79			2	7.17 Полоса препятствий пешеходного туризма.	полигон	
80			2	7.18 Страховочная система туриста.	полигон	
81			2	7.19 Техника преодоления полосы препятствий пешеходного туризма (спуск, подъем, траверс)	полигон	
82			2	7.20 Преодоление полосы препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
83			2	7.21 Спуск, подъем, траверс-техника преодоления на скорость.	полигон	
84			2	7.22 Отработка навыков преодоления полосы препятствий.	полигон	
85			2	7.23 «Параллельная» навесная переправа. Техника преодоления.	полигон	
86			2	7.24 Прохождение навесной и параллельной переправы.	полигон	
87			2	7.25 Навыки преодоления полосы препятствий.	полигон	
88		2		7.26 Полоса препятствий пешеходного туризма. Дистанция соревнований	кабинет	
89			2	7.27 Мини соревнования преодоления полосы препятствий.	полигон	
		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (30 часов)</b>		Тест, диагностика
90		2		8.1 Значение физподготовки для юных туристов.	кабинет	
91		2		8.2 Общая и специальная физическая подготовка.	кабинет	
92	05		2	8.3 Подвижные игры на развитие выносливости.	полигон	
93			2	8.4 Беговые упражнения на развитие выносливости.	полигон	
94			2	8.5 Подвижные игры на свежем воздухе.	полигон	
95			2	8.6 Комплекс упражнений общего физического развития.	полигон	
96			2	8.7 Занятия на местности. Подвижные игры.	полигон	



97			2	8.8 Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	полигон	
98			2	8.9 Специальная физическая подготовка.	полигон	
99			2	8.10 Игры на развитие ловкости, выносливости.	полигон	
100			2	8.11 Развитие ловкости, выносливости. Подвижные игры.	полигон	
101			2	8.12 Гимнастические упражнения для развития гибкости.	полигон	
102			2	8.13 Итоговое тестирование и диагностика в игровой (соревновательной) форме.	полигон	
103			2	8.14 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	полигон	
104		2		8.15 Составление графика занятий и упражнений на каникулярное время.	кабинет	
		<b>78</b>	<b>138</b>	<b>Итого: 216</b>		

## 2 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Теория	Практика			
		<b>6</b>		<b>Введение (6 часов)</b>		беседа
1	09	2		1.1 Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на занятиях.	кабинет	
2		2		1.2 Туризм – средство познания своего края. Русские путешественники.	кабинет	
3		2		1.3 Общественно-полезные дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.	кабинет	
		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2.Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)</b>		беседа, тест
4		2		2.1 Основы безопасности в природной среде Взаимопомощь в туристской группе	кабинет	
5		2		2.2 Основы безопасности дома, в школе, в музее. Игра «Что делать, если...».	кабинет	
6			2	2.3 Личное снаряжение и уход за ним. Специальное туристское снаряжение.	кабинет	
7		2		2.4 Групповое снаряжение и уход за ним Палатки и тенты, их виды и назначение.	кабинет	
8			2	2.5 Индивидуальный и групповой ремонтный набор Игра-соревнование «Мастер на все руки».	кабинет	
9			2	2.6 Организация бивака и охрана природы. Установка и снятие палаток.	кабинет	
10	10		2	2.7 Туристская группа в походном строю. Ритм и темп движения на маршруте.	кабинет, полигон	
11		2		2.8 Распределение обязанностей.	кабинет	
12		2		2.9 Питание в туристской группе.	кабинет	
13			2	2.10 Навыки установки и упаковки палатки.	полигон	
14		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>3.Основы топографии (16 часов)</b>		Тест

15			2	3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение Экскурсия по территории школы.	полигон	
16			2	3.2 Составление плана-схемы микрорайона школы. Чтение плана школьного двора и школы.	полигон	
17		2		3.3 План местности. Схема и план местности. Топографическая карта.	кабинет	
18			2	3.4 Измерение расстояний на местности. Чтение рельефа по спортивной карте.	полигон	
19		2		3.5 Условные топографические знаки. Способы изображения водных объектов.	кабинет	
20			2	3.6 Рисовка условных знаков. Понятие «легенда».	кабинет	
21		2		3.7 Составление «легенды» из набора условных знаков.	кабинет	
22			2	3.8 Использование линейных ориентиров.	полигон	
		<b>12</b>	<b>56</b>	<b>4.Туристское и спортивное ориентирование (68 часов)</b>		Прохождение дистанции
23		2		4.1 Компас и его устройство. Виды компасов по их назначению.	кабинет	
24			2	4.2 Проведение опыта с намагниченной иглой.	кабинет	
25	11		2	4.3 Ориентирование по плану Овладение навыками чтения спортивной карты. Движение по карте.	кабинет	
26			2	4.4 Формирование умений и навыков движения на местности по дорожно - тропиной сети.	кабинет, полигон	
27			2	4.5 Ориентирование на местности. Отслеживание пройденного расстояния.	полигон	
28			2	4.6 Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности.	полигон	
29			2	4.7 Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности.	полигон	
30			2	4.8 Ориентирование по легенде с использованием расстояний.	полигон	
31			2	4.9 Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы.	полигон	
32			2	4.10 Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для ориентирования на местности.	полигон	
33	12	2		4.11 Правила и виды спортивного ориентирования	кабинет	
34		2		4.12 Виды туристского ориентирования. Соблюдение юными туристами правил соревнований.	полигон	
35		2		4.13 Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Изображения КП и их назначение.	полигон	
36			2	4.14Формирование умений чтения легенды КП. Предстартовая проверка.	полигон	

37			2	4.15 Выбор оптимального пути до нужного КП по линейным ориентирам.	полигон	
38			2	4.16 Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Отслеживание расстояний.	полигон	
39			2	4.17 Промежуточная диагностика. Прохождение дистанции по спорткарте.	полигон	
40			2	4.18 Прохождение маркированного маршрута. Требования к отметке на КП и рубеже.	полигон	
41			2	4.19 Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение дистанций.	полигон	
42	01		2	4.20 Прохождение дистанции. Определение расстояния по линейным ориентирам.	полигон	
43			2	4.21 Прохождение обозначенного маршрута.	полигон	
44			2	4.22 Навыки повышенного внимания при движении по карте на обозначенном маршруте.	полигон	
45		2		4.23 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Подвижные игры.	полигон	
46			2	4.24 Правила и условия соревнований по ориентированию. Прохождение дистанции.	полигон	
47			2	4.25 Прохождение маршрутов по выбору. Правила соревнований по выбору.	полигон	
48			2	4.26 Прохождение маршрута в заданном направлении. Правила ориентирования в заданном направлении.	полигон	
49		2		4.27 Экскурсионное ориентирование Памятники истории и культуры своего города.	кабинет	
50			2	4.28 Выявление памятников истории, архитектуры, природы и т. п. в ближнем окружении школы.	кабинет	
51			2	4.29 Ориентирование по легенде используя азимут, расстояние	полигон	
52			2	4.30 Использование линейных ориентиров.	полигон	
53			2	4.31 Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.	полигон	
54			2	4.32 Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору	полигон	
55			2	4.33 Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении.	полигон	
56			2	4.34 Прохождение дистанции на время.	полигон	
	02	2	6	<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (8 часов)</b>		беседа
57		2		5.1 Личная гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.	кабинет	
58			2	5.2 Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	кабинет	
59			2	5.3 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки. Способы транспортировки пострадавшего.	кабинет	
60			2	5.4 Изготовление носилок из подручных средств.	полигон	
		6	4	<b>6. Основы краеведения (10 часов)</b>		беседа

61		2		6.1 Родословие Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.	кабинет	
62		2		6.2 Земляки Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.	кабинет	
63		2		6.3 Азбука краеведения. История возникновения региона КМВ.	кабинет	
64			4	6.4 Экскурсия по историческим местам города.	На местности	
		<b>2</b>	<b>50</b>	<b>7.Спортивно-оздоровительный туризм (52 часа)</b>		Прохождение дистанций
65		2		7.1Правила безопасности при преодолении препятствий.	кабинет полигон	
66			2	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма, способы и правила преодоления.	полигон	
67			2	7.3 Типы веревок, применение веревок в туризме.	кабинет	
68			2	7.4 Правила укладки веревок.	полигон	
69	03		2	7.5 История возникновения узлов.	кабинет	
70			2	7.6 Основные узлы, применяемые при преодолении препятствий.	кабинет	
71			2	7.7 Вязка узлов (прямой, академический)	полигон	
72			2	7.8 Вязка узлов (булинь, брамшкотовый)	полигон	
73			2	7.9 Вязка узлов (двойной проводник)	полигон	
74			2	7.10 Вязка узлов (двойной проводник, встречный)	полигон	
75			2	7.11 Вязка узлов (стремя, схватывающий)	полигон	
76			2	7.12 Вязка узлов.	полигон	
77			2	7.13 Вязка узлов на время.	полигон	
78	04		2	7.14 Полоса препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
79			2	7.15 Соревнования по технике завязывания туристических узлов.	полигон	
80			2	7.16 Полоса препятствий пешеходного туризма.	полигон	
81			2	7.17 Страховочная система туриста.	полигон	
82			2	7.18 Техника преодоления полосы препятствий пешеходного туризма (спуск, подъем, траверс)	полигон	
83			2	7.19 Преодоление полосы препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
84			2	7.20 Спуск, подъем, траверс-техника преодоления на скорость.	полигон	
85			2	7.21 Отработка навыков преодоления полосы препятствий.	полигон	
86			2	7.22 «Параллельная» навесная переправа. Техника преодоления.	полигон	
87			2	7.23 Прохождение навесной и параллельной переправы.	полигон	

88			2	7.24 Навыки преодоления полосы препятствий.	полигон	
89			2	7.25 Полоса препятствий пешеходного туризма. Дистанция соревнований	кабинет	
90			2	7.26 Мини соревнования преодоления полосы препятствий.	полигон	
		<b>2</b>	<b>30</b>	<b>8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (32 часа)</b>		Тест
91		2		8.1 Значение физподготовки для юных туристов.	кабинет	
92			2	8.2 Общая и специальная физическая подготовка.	полигон	
93	май		2	8.3 Подвижные игры на развитие выносливости.	полигон	
94			2	8.4 Беговые упражнения на развитие выносливости.	полигон	
95			2	8.5 Подвижные игры на свежем воздухе.	полигон	
96			2	8.6 Комплекс упражнений общего физического развития.	полигон	
97			2	8.7 Занятия на местности. Подвижные игры.	полигон	
98			2	8.8 Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	полигон	
99			2	8.9 Специальная физическая подготовка.	полигон	
100			2	8.10 Игры на развитие ловкости, выносливости.	полигон	
101			2	8.11 Развитие ловкости, выносливости. Подвижные игры.	полигон	
102			2	8.12 Гимнастические упражнения для развития гибкости.	полигон	
103			2	8.13 Итоговое тестирование и диагностика в игровой (соревновательной) форме.	полигон	
104			2	8.14 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	полигон	
105			2	8.15 Составление графика занятий и упражнений на каникулярное время.	полигон	
106			2	8.16 Подвижные игры на местности..	полигон	
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9. Диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся (4 часа)</b>		
107			2	9.1 Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития.	полигон	
108		2		9.2 Промежуточная аттестация. Постановка целей и задач на новый год.	полигон	
		<b>48</b>	<b>168</b>	<b>Итого: 216</b>		

### 3 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	Практика			
		<b>6</b>		<b>Введение (6 часов)</b>		
1	09	2		1.1 Техника и правила безопасности на занятиях. История отечественного туризма.	кабинет	
2		2		1.2 Права и обязанности туристов, их соблюдение в процессе занятий.	кабинет	
3		2		1.3 Оздоровительная роль туризма. Общественно полезные дела.	кабинет	
		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)</b>		
4		2		2.1 Основы безопасности в природной среде.	кабинет	
5			2	2.2 Действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе.	полигон	
6		2		2.3 Личное снаряжение и уход за ним. Личная мед. аптечка и рем. набор.		
7			2	2.4 Групповое снаряжение и уход за ним. Назначение группового снаряжения	полигон	
8		2		2.5 Использование группового снаряжения во время похода.	кабинет	
9	10		2	2.6 Организация биваков и охрана природы. Требования к бивакам.	полигон	
10			2	2.7 Туристская группа в походе. График движения, режим отдыха.	полигон	
11		2		2.8 Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря.	кабинет	
12		2		2.9 Продукты питания в походе, их подготовка, упаковка и хранение.	кабинет	
13			2	2.10 Навыки установки и упаковки палатки. Выбор места.	полигон	
		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>3. Основы топографии (16 часов)</b>		
14		2		3.1 Топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение.	кабинет	
15			2	3.2 Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы.	кабинет полигон	
16			2	3.3 Условные топографические знаки. Чтение рельефа по карте.	кабинет полигон	
17		2		3.4 Способы изображения на картах р природных и искусственных объектов.	кабинет	
18	11		2	3.5 Изображение местности на спортивных картах. Условные знаки.	кабинет	
19			2	3.6 Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.	кабинет	
20		2		3.7 Составление легенды движения группы из набора условных знаков.	кабинет	
21			2	3.8 Движение по карте с использованием линейных ориентиров.	полигон	
		<b>12</b>	<b>56</b>	<b>4. Туристское и спортивное ориентирование (68 часов)</b>		Тест, Прохождение дистанции

22			2	4.1 Ориентирование по компасу, азимут. Определение азимута.	полигон	
23		2		4.2 Определение азимутов на удаленные предметы.	кабинет полигон	
24			2	4.3 Игра «Найди клад» с использованием компаса.	полигон	
25			2	4.4 Ориентирование карты по компасу, предметам и линейным ориентирам	кабинет полигон	
26			2	4.5 Чтение карты. Измерение расстояний по карте.	полигон	
27	12		2	4.6 Работа с картой и компасом. Движение на местности.	кабинет полигон	
28			2	4.7 Измерение расстояний временем движения, парами шагов и пр.	кабинет	
29			2	4.8 Виды и правила соревнований по ориентированию. Права и обязанности участников.	кабинет полигон	
30			2	4.9 Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Планшет.	кабинет полигон	
31		2		4.10 Контуры растительности. Использование линейных ориентиров.	кабинет полигон	
32		2		4.11 Промежуточная диагностика. Мини соревнования по ориентированию.	кабинет полигон	тест
33			2	4.12 Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.	полигон	
34		2		4.13 Правила и условия соревнований ориентирования по выбору.	кабинет	
35	01		2	4.14 Выбор оптимального пути движения на КП.	полигон	
36			2	4.15 Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту.	полигон	
37			2	4.16 Действия в случае потери ориентировки. Правила безопасности.	кабинет	
38		2		4.17 Психологическая подготовка перед соревнованиями. Личное снаряжение.	кабинет	
39		2		4.18 Права и обязанности участников соревнований.	кабинет	
40			2	4.19 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	полигон	
41			2	4.20 Прохождение дистанции. Определение расстояния по линейным ориентирам.	полигон	
42			2	4.21 Прохождение обозначенного маршрута.	полигон	
43			2	4.22 Навыки повышенного внимания при движении по карте на обозначенном маршруте.	полигон	
44			2	4.23 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Подвижные игры.	полигон	
45			2	4.24 Правила и условия соревнований по ориентированию. Прохождение дистанции.	полигон	
46			2	4.25 Прохождение маршрутов по выбору. Правила соревнований по выбору.	полигон	

47			2	4.26 Прохождение маршрута в заданном направлении. Правила ориентирования в заданном направлении.	полигон	
48			2	4.27 Экскурсионное ориентирование Памятники истории и культуры своего города.	полигон	
49			2	4.28 Выявление памятников истории, архитектуры, природы и т. п. в ближайшем окружении школы.	полигон	
50			2	4 29 Ориентирование по легенде используя азимут, расстояние	полигон	
51			2	4 30 Использование линейных ориентиров.	полигон	
52			2	4.31 Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.	полигон	
53			2	4.32 Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору	полигон	
54			2	4.33 Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении.	полигон	
55			2	4.34 Прохождение дистанции на время.	полигон	
		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи (8 часов)</b>		беседа
56		2		5.1 Соблюдение правил личной гигиены в походах.	кабинет	
57	02		2	5.2 Оказание первой доврачебной помощи. Обработка мелких ран.	кабинет	
58			2	5.3 Медицинская аптечка. Обработка ран и наложение повязок.	кабинет	
59			2	5.4 Способы транспортировки пострадавшего.	кабинет полигон	
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6. Основы краеведения (10 часов)</b>		беседа
60		2		6.1 Родословие. Профессии и увлечения членов семьи (династии).	кабинет	
61		2		6.2 Земляки. Народные обычаи, обряды. Народные промыслы.	кабинет	
62		2		6.3 Культурное и природное наследие. Памятники природы родного края.	кабинет	
63			2	6.4 Тематическая прогулка: необходимость скворечников, кормушек.	полигон	
			2	6.5 Изготовление кормушек для птиц.	кабинет	
64		<b>2</b>	<b>50</b>	<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм (52 часа)</b>		Тест, Прохождение дистанции
65	03	2	2	7.1 Правила безопасности при преодолении препятствий.	кабинет полигон	
66			2	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма, способы и правила преодоления.	полигон	
67			2	7.3 Типы веревок, применение веревок в туризме.	полигон	
68			2	7.4 Правила укладки веревок.	кабинет полигон	



69			2	7.5 История возникновения узлов.	полигон	
70			2	7.6 Основные узлы, применяемые при преодолении препятствий.	полигон	
71			2	7.7 Вязка узлов (прямой, академический)	полигон	
72			2	7.8 Вязка узлов (булинь, брамшкотовый)	кабинет полигон	
73	04		2	7.9 Вязка узлов (двойной проводник)	кабинет полигон	
74			2	7.10 Вязка узлов (двойной проводник, встречный)	кабинет полигон	
75			2	7.11 Вязка узлов (стремя, схватывающий)	полигон	
76			2	7.12 Вязка узлов.	полигон	
77			2	7.13 Вязка узлов на время.	полигон	
78			2	7.14 Полоса препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
79			2	7.15 Соревнования по технике завязывания туристических узлов.	полигон	
80			2	7.16 Полоса препятствий пешеходного туризма.	полигон	
81			2	7.17 Страховочная система туриста.	полигон	
82			2	7.18 Техника преодоления полосы препятствий пешеходного туризма (спуск, подъем, траверс)	полигон	
83			2	7.19 Преодоление полосы препятствий (спуск, подъем, траверс)	полигон	
84			2	7.20 Спуск, подъем, траверс-техника преодоления на скорость.	полигон	
85			2	7.21 Отработка навыков преодоления полосы препятствий.	полигон	
86			2	7.22 «Параллельная» навесная переправа. Техника преодоления.	полигон	
87			2	7.23 Прохождение навесной и параллельной переправы.	полигон	
88			2	7.24 Навыки преодоления полосы препятствий.	полигон	
89			2	7.25 Полоса препятствий пешеходного туризма. Дистанция соревнований	полигон	
90			2	7.26 Мини соревнования преодоления полосы препятствий.	полигон	
		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (36 часа)</b>		тест
91			2	8.1 Общая физподготовка. Подвижные игры.	полигон	
92			2	8.2 Комплекс физ. зарядки. Гигиена при занятиях физ. упражнениями.	полигон	
93			2	8.3 Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств,	полигон	
94			2	8.4 Упражнения на развитие силы, выносливости, координации.	полигон	

95			2	8.5 Спортивные игры с мячом.	полигон	
96	05		2	8.6 Подвижные игры. Бег в колонне по одному по пересеченной местности,	полигон	
97			2	8.7 Бег в колонне по одному по пересеченной местности. Игры с мячом.	полигон	
98			2	8.8 Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	полигон	
99			2	8.9 Упражнения на развитие координации, силы, выносливости, гибкости.	полигон	
100			2	8.10 Развитие выносливости, координации. Подвижные игры с мячом.	полигон	
101			2	8.11 Диагностика функционального и физического развития.	полигон	тест
102			2	8.12 Гимнастические упражнения для развития гибкости.	полигон	
103			2	8.13 Итоговое тестирование и диагностика в игровой (соревновательной) форме.	полигон	
104			2	8.14 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	полигон	
105			2	8.15 Составление графика занятий и упражнений на каникулярное время.	полигон	
106			2	8.16 Подвижные игры на местности.	полигон	
107			2	8.17 Гимнастические упражнения для развития гибкости.	полигон	
108		2		8.18 Промежуточная аттестация	кабинет	
		<b>46</b>	<b>170</b>	<b>Итого: 216 часов</b>		

#### 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Теория	Практика			
		<b>6</b>		<b>Введение (6 часов)</b>		
1	09	2		1.1 Введение. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях.	кабинет	
2		2		1.2 История отечественного спорта и туризма Спортивный туризм в России.	кабинет	
3		2		1.3 Правила поведения юных туристов Проявление инициативы и самостоятельности.	кабинет	
		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2.Туристско-бытовые навыки юного туриста (20 часов)</b>		беседа
4		2		2.1 Основы безопасности Основные правила безопасного поведения туристов в походе.	кабинет	
5			2	2.2 Личное снаряжение для похода. Подгонка и регулировка туристского рюкзака. для транспортировки груза в зависимости	кабинет	
6			2	2.3 Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Весовые	кабинет	

				характеристики.		
7		2		2.4 Продукты питания в походе, их подготовка, упаковка и хранение.	кабинет	
8		2		2.5 Составление меню с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка, хранение.	кабинет	
9		2		2.6 Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.	кабинет	
10	10		2	2.7 Проверка комплектации палатки. Установка, снятие палатки.	полигон	
11			2	2.8 Строй туристской группы в походе. Ритм и темп движения группы.	полигон	
12		2		2.9 Требования к бивакам и разбивке лагеря.	кабинет	
13			2	2.10 Организация движения группы по пересеченной местности. Работа направляющего и замыкающего.	полигон	
		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3. Основы топографии (10 часов)</b>		тест
14		2		3.1 Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي.	кабинет	
15		2		3.2 Условные знаки спортивных карт.		
16			2	3.3 Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали.	кабинет	
17			2	3.4 Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний.	кабинет	
18	11		2	3.5 Рисовка условных знаков. Чтение топографических и спортивных карт.	кабинет	
		<b>16</b>	<b>64</b>	<b>4. Туристское и спортивное ориентирование (80 часов)</b>		Тест, прохождение дистанции
19		2		4.1 Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут.	полигон	
20			2	4.2 Определение азимутов на КП. Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).	полигон	
21			2	4.3 Ориентирование карты по компасу, предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам.	полигон	
22			2	4.4 Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний, азимутов по карте.	полигон	
23			2	4.5 Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний.	полигон	
24			2	4.6 Определение расстояния временем движения, парами шагов. Границы полигонов.	полигон	
25		2		4.7 снаряжение для туристского ориентирования. Планшет ориентировщика.	кабинет	
26	12		2	4.8 Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.	полигон	

27		2		4.9 Нанесение местоположения КП на карту с образца. Выбор оптимального пути движения.	полигон	
28			2	4.10 Ориентирование по рельефу в лесном массиве	полигон	
29			2	4.11 Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной ситуации при выходе за карту.	полигон	
30			2	4.12 Движение по азимуту между троп и дорожек.	полигон	
31			2	4.13 Контроль расстояния с помощью деталей карты.	полигон	
32			2	4.14 Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.	полигон	Соревнования
33			2	4.15 Слежение за местностью с чтением карты.	полигон	
34			2	4.16 Тактическая подготовка. Соотношение скорости бега и качества ориентирования	полигон	
35		2		4.17 Действия в случае потери ориентировки..	кабинет	
36	01		2	4.18 ОФП. Упражнения, на развитие быстроты, ловкости.	полигон	
37		2		4.19 Топографические знаки. Навыки чтения карты.	кабинет	
38			2	4.20 Выбор оптимального пути движения при ориентировании от КП к КП. Топознаки знаки.	полигон	
39			2	4.21 Навыки чтения карты. Топографические знаки. Выбор оптимального пути.	полигон	
40			2	4.22 ОФП Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости.	полигон	
41		2		4.23 Правила, виды соревнований по спортивному ориентированию.	полигон	
42		2		4.24 Техника и тактика прохождения дистанций. Карточка и карта участника.	полигон	
43	02	2		4.25 Легенды КП. Способы отметки на КП. Оборудование КП на различных дистанциях ориентирования.	полигон	
44			2	4.26 Прохождение дистанции. Определение расстояния по линейным ориентирам.	полигон	
45			2	4.27 Прохождение обозначенного маршрута.	полигон	
46			2	4.28 Навыки повышенного внимания при движении по карте на обозначенном маршруте.	полигон	
47			2	4.29 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Подвижные игры.	полигон	
48			2	4.30 Правила и условия соревнований по ориентированию. Прохождение дистанции.	полигон	
49			2	4.31 Прохождение маршрутов по выбору. Правила соревнований по выбору.	полигон	
50			2	4.32 Прохождение маршрута в заданном направлении. Правила ориентирования в	полигон	

				заданном направлении.		
51			2	4.33 Экскурсионное ориентирование Памятники истории и культуры своего города.	полигон	
52			2	4.34 Выявление памятников истории, архитектуры, природы и т. п. в ближнем окружении школы.	полигон	
53			2	4 35 Ориентирование по легенде используя азимут, расстояние	полигон	
54			2	4 36 Использование линейных ориентиров.	полигон	
55			2	4.37 Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.	полигон	
56			2	4.38 Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору	полигон	
57			2	4.39 Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении.	полигон	
58			2	4.40 Соревнования по спортивному ориентированию между обучающимися объединения.	полигон	
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5. Первая доврачебная помощь (6 часов)</b>		беседа
59		2		5.1 Соблюдение правил личной гигиены в походах. Оказание первой доврачебной помощи.	кабинет	
60		2		5.2 Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья.	кабинет	
61			2	5.3 Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях,	полигон	
		<b>4</b>		<b>6. Основы краеведения (4 часа)</b>		беседа
62		2		6,1 Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности. Горы-лакколиты КМВ.	кабинет	
63		2		6.2 Сезонные изменения в природе. Образование региона КМВ.	кабинет	
		<b>10</b>	<b>50</b>	<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм (60 часов)</b>		Тест, Прохождение дистанции
64	03	2		7.1 Техника и тактика индивидуального и группового преодоления препятствий.	кабинет	
65			2	7.2 Движение группы по сильно пересеченной местности. Подъем, траверс и спуск.	полигон	
66			2	7.3 Техника и тактика преодоления: спуск, подъем и траверс.	полигон	
67		2		7.4 Просмотр видеосюжетов о технике и тактике преодоления препятствий.	кабинет	
68		2		7.5 Отработка практических умений и навыков преодоления: подъем, траверс, спуск.	полигон	
69		2		7.6 Понятие «техническое препятствие» (этап); правила безопасного преодоления.	кабинет	
70			2	7.7 Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Тактика на дистанции.	полигон	
71			2	7.8 Права и обязанности туриста - участника команды на соревнованиях.	кабинет	

				Спортивное поведение.		
72			2	7.9 Туристские узлы; переправа по бревну с наведенными перилами, маятник	полигон	
73	04		2	7.10 Маятник, переправа по бревну с наведенными перилами.	полигон	
74			2	7.11 Преодоление препятствий: спуск, подъем, траверс. Вязка узлов.	полигон	
75			2	7.12 Прохождение полосы препятствий: спуск, подъем, траверс. Вязка туристических узлов.	полигон	
76			2	7.13 Полоса препятствий (спуск, подъем, траверс)		
77				7. 14 Полоса препятствий: спуск, подъем, траверс. Преодоление на время.		
78				7. 15 Отработка навыков преодоления полосы препятствий.		
79				7.16 Спуск, подъем, траверс-преодоление на время.		
80				7.17 Навесная переправа преодоление на время.		
81				7.18 Преодоление навесной переправы на время.		
82				7.19 Навыки преодоления полосы препятствий.		
83			2	7.20 Мини соревнования по преодолению полосы препятствий.	полигон	
84		2		7.21 Основные узлы, применяемые при преодолении препятствий	кабинет	
85			2	7.22 Вязка узлов (прямой, академический)	полигон	
86			2	7.23 Навыки завязывания узлов на время (прямой, академический)	кабинет	
87			2	7.24 Вязка узлов (булинь, брамшкотовый)	кабинет	
88			2	7.25 Вязка узлов на время (булинь, брамшкотовый).	кабинет	
89			2	7.26 Вязка узлов (двойной проводник)	кабинет	
90			2	7.27 Вязка узлов (двойной проводник, встречный)	кабинет	
91			2	7.28 Вязка узлов (стремя, схватывающий)	кабинет	
92			2	7.29 Вязка узлов.	кабинет	
93			2	7.30 Соревнования по технике завязывания туристических узлов.	кабинет	
		2	28	<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (30 часов)</b>		тест
94			2	8.1. Роль и значение специальной физической подготовки. Подвижные игры на выносливость.	полигон	
95			2	8.2 ОФП подвижные игры на свежем воздухе.	полигон	
96	05		2	8.3 ОФП Упражнения на развитие	полигон	

				быстроты: бег в быстром темпе.		
97			2	8.4 СФП упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе.	полигон	
98			2	8.5 Развитие выносливости: бег в равномерном темпе, игры с мячом.	полигон	
99			2	8.6 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	полигон	
100			2	8.7 Подвижные игры с мячом на открытом воздухе.	полигон	
101			2	8.8 Общая физподготовка. Подвижные игры.	полигон	
102			2	8.9 Комплекс физ. зарядки. Гигиена при занятиях физ. упражнениями.	полигон	
103			2	8.10 Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств,	полигон	
104			2	8.11 Упражнения на развитие силы, выносливости, координации.	полигон	
105			2	8.12 Спортивные игры с мячом.	полигон	
106			2	8.13 Подвижные игры. Бег в колонне по одному по пересеченной местности,	полигон	
107			2	8.14 Диагностика и тестирование. Итоговая диагностика.	полигон	тест
108		2		8.15 Подведение итогов.	кабинет	
		<b>56</b>	<b>160</b>	<b>Итого: 216</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

Педагог должен обладать обширными знаниями в области краеведения, спортивного туризма, иметь опыт прохождения и руководства степенных и категорийных (не ниже 1 категории сложности) походов (пешеходный, горный туризм) и иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма. Большая часть практических занятий проводится на оборудованном полигоне, где требуется повышенное внимание за соблюдением учащимися техники безопасности.

*Информационное оснащение:*

Таблицы, стенды, макеты:

1. Таблица «Виды туризма».
2. Таблица «Личное и групповое снаряжение».
3. Таблица «Виды спортивного ориентирования».
4. Таблица «Классификация маршрутов».
5. Стенд «Туристские узлы».

6. Макеты гор лакколитов региона КМВ.

**Материально-техническое оснащение**

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Ноутбук	1 шт.
10	Фото-, видеокамера	1 шт.



### **2.3. Форма аттестации**

Для оценки освоения учебной программы применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Текущий контроль** применяется в форме устного опроса, тестирования, выполнения краеведческих заданий, выполнения технических элементов после изучения отдельных тем.

**Промежуточный контроль** может осуществляться в форме тестирования, прохождения на время технических этапов дистанции, контрольной дистанции, соответствующей уровню подготовки, выполнения исследовательских краеведческих проектов и др.

**Итоговый контроль** может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, выполнение нормативов по общей физической подготовке, прохождение контрольной дистанции по туризму или ориентированию, результативное участие в соревнованиях.

### **2.4. Оценочные материалы**

**Результативность** освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование, участие в соревнованиях и слётах различного уровня (внутри учреждения, муниципальные, региональные). Тестовый контроль, представляет собой проверку уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам программы. Дневник наблюдений за динамикой результативности участия в соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

#### **2.4.1. Карточки с заданиями для проверки уровня освоения теоретических знаний по темам учебной программы.**

**«Азбука туристско – бытовых навыков»**

<b>1. Дисциплина в походе — это:</b>	
а	беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
б	делать только то, что нравится мне;
в	выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

Верный ответ: а.

<b>2. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:</b>	
а	руководитель похода;
б	родители;
в	милиция;
г	сами туристы.

Верный ответ: а.

<b>3. Слабая дисциплина в группе может привести к:</b>	
а	чрезвычайной ситуации;
б	перемене погоды;
в	появлению диких животных

Верный ответ: а.

<b>4. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:</b>	
а	он выписал справку;
б	определить состояние своего здоровья;
в	успокоить родителей.

Верный ответ: б.

<b>5. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга?</b>	
а	чтобы знать, кого искать, если потеряется;
б	чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
в	чтобы было веселее.

Верный ответ: а.

<b>6. Верхняя одежда туриста должна быть:</b>	
а	однотонного цвета;
б	из камуфляжной ткани;
в	яркая, демаскирующая.

Верный ответ: в.

<b>7. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:</b>	
а	купание в запрещённых и незнакомых местах;
б	длительное пребывание на солнце;
в	шалости и игры на воде;

г	все ответы верны.
---	-------------------

Верный ответ: г.

<b>8. Что относится к личному снаряжению?</b>	
а	палатка;
б	рюкзак;
в	котелок;
г	куртка

Верный ответ: б; г.

<b>9. Что относится к специальному снаряжению?</b>	
а	верёвка;
б	палатка;
в	карабины;
г	рюкзак

Верный ответ: а; в.

<b>10. В каком месте можно установить палатку?</b>	
а	под высоким деревом;
б	в ложбине;
в	на возвышенном месте.

Верный ответ: в.

### Тема: Туристское и экскурсионное ориентирование

<b>1. Напиши определения.</b>	
а	Горизонт – это
б	Линия горизонта – это

Верный ответ: а) Видимое вокруг нас пространство называется **ГОРИЗОНТ**.

б) Границу видимого пространства, где небо как бы сходится с поверхностью земли, называют **ЛИНИЕЙ ГОРИЗОНТА**.

<b>1. Перечисли основные стороны горизонта.</b>	

Верный ответ: север, юг, запад, восток.

<b>2. Назовите пять групп, на которые делятся все знаки спорткарт.</b>	


Верный ответ: 1. Формы земной поверхности; 2. Скалы 3. Гидрография и болота; 4. Растительный покров; 5. Искусственные объекты.

3. Какие знаки обозначаются этими цветами?		
1	коричневым	
2	голубым	
3	желтым	
4	белым	
5	зеленым	
6	черным	

Верные ответы: 1. коричневым (рельеф); 2. голубым (вода); 3. желтым (открытое пространство); 4. белым (хорошо пробегаемый лес); 5. зеленым (плохо проходимая растительность); 6. черным (искусственные объекты).

4. Заполни пропуски.	
а	Если встать лицом к северу, сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.
б	Если встать лицом к югу, то сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.
в	Если встать лицом к западу, то сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.
г	Если встать лицом к востоку, то сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.

А) Если встать лицом к северу, сзади будет **ЮГ**, слева - **ЗАПАД**, справа - **ВОСТОК**.

Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет **СЕВЕР**, слева - **ВОСТОК**, справа - **ЗАПАД**.

В) Если встать лицом к западу, сзади будет **ВОСТОК**, слева – **ЮГ**, справа – **СЕВЕР**.

Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет **ЗАПАД**, слева - **СЕВЕР**, справа – **ЮГ**.

Подобные задания заставляют детей думать логически, что способствует формированию пространственного мышления. Можно

использовать задание № 5 в качестве игры - упражнения. Образовать круг, водящий (сначала педагог, позже и сами дети) становится в круг и задаёт вопросы, каждый играющий, образующий круг отвечает. Ответивший неправильно - выбывает из игры, выходит из круга.

### **Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

<b>1. задание</b>	
1	Что такое режим дня?
2	Назовите виды закаливания?
3	Сколько раз в день чистят зубы с зубной пастой?

**Верные ответы:** 1. Режим дня — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха.

2. Вода, воздушные ванны, солнечные ванны.

3. Два раза: утром и вечером.

<b>2. В чем должно лежать (кружка, ложка, миска, нож) КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?</b>	
1. В полиэтиленовом мешке.	2. Просто так.
3. В тряпичном мешке	4. В кармане рюкзака.

Верный ответ: 3.

### **Основы краеведения**

<b>1. Сколько гор – лакколитов насчитывается в регионе КМВ?</b>	
1. пять	3. семнадцать
2. семь	4. девять

Верный ответ: 3. Семнадцать

<b>2. какая самая высокая гора региона КМВ?</b>	
1. Бештау	3. Змейка
2. Машук	4. Железная

Верный ответ: 1. Бештау

<b>3. Как называется самая древняя гора региона КМВ?</b>	
1. Машук	3. Змейка
2. Бештау	4. Развалка

Верный ответ: 4. Развалка

### Азбука спортивно-оздоровительного туризма

<b>1. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?</b>	
1. 6мм.	2. 8мм.
3. 10 мм.	4. 4 мм.

Верный ответ: 8 мм.

<b>2. Можно ли использовать поврежденную веревку?</b>	
1. Да.	2. На усмотрение руководителя
3. Нет.	4. На усмотрение команды

Верный ответ: 3.

<b>3. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?</b>	
1. да	2. нет
3. не знаю	4. на своё усмотрение

Верный ответ: 1.

<b>4. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?</b>	
1. Прямой.	2. Академический.
3. Стремя.	4. Булинь

Верный ответ: 1,2.

<b>5. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?</b>	
1. прямой	2. булинь
3. академический	4. стремя

Верный ответ: 4.

<b>1. Дисциплина в походе — это:</b>	
а	беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
б	делать только то, что нравится ;
в	выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

Верный ответ: а.

<b>2. Слабая дисциплина в группе может привести к:</b>	
а	чрезвычайной ситуации;
б	перемене погоды;

в	появлению диких животных.
---	---------------------------

Верный ответ: а.

**3. Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?**

а	экскурсия;
б	прогулка;
в	туристский поход;
г	туристская экскурсия.

Верный ответ: в.

**4. Какие существуют виды туризма?**

а	лыжный, пешеходный, водный, горный;
б	семейный, одиночный, групповой;
в	с животными, без животных.

Верный ответ: а.

**5. Какие предметы туристы обязательно берут в поход?**

а	рюкзак, паспорт, карту;
б	радиоприемник, будильник, сковороду;
в	песенник, игральные карты, рыбчистку.

Верный ответ: а.

**6. Расстояние от костра до палаток должно быть...**

а	не менее 5-ти метров
б	не менее 10-ти метров
в	не менее 15-ти метров

Верный ответ: а.

**7. Где должны располагаться дрова для костра?**

а	Между палатками и костром
б	Дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палаткам
в	Где угодно, лишь бы были аккуратно сложены

Верный ответ: б.

**8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...**

а	к северу
б	к водоёму
в	к костру

Верный ответ: в.

<b>9. Мусор от хозяйственных нужд следует...</b>	
а	сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок
б	упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу
в	оставить под деревом – звери съедят остатки

Верный ответ: а.

<b>10. Питьевая вода в окрестностях лагеря берется...</b>	
а	из источника, ключа, родника
б	из ближайшей реки
в	из ближайшего водоема

Верный ответ: а.

**2.4.2. Тест для промежуточной диагностики  
учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы»  
1-го года обучения**

<b>1.К личному снаряжению туриста относят</b>	
а	рюкзак
б	палатка;
с	котелок

Верный ответ (а)

<b>2. К групповому снаряжению относится</b>	
а	ложка
б	половник
с	шапка

Верный ответ (с)

<b>3. Костер можно разводить</b>	
а	под деревом
б	под кустом
с	на открытом месте

Верный ответ (с)

<b>4. Место для установки палатки выбирают</b>	
а	в ямке
б	на бугре
с	на ровном месте

Верный ответ (с)

<b>5. Каким цветом изображают растительность на спортивных картах</b>	
---	--



а	синим
б	зеленым
с	черным

Верный ответ (б)

<b>6. Каким цветом изображают водные объекты на спортивных картах</b>	
а	синим
б	зеленым
с	черным

Верный ответ (а)

<b>7. Каким цветом изображают сечение рельефа местности на спортивных картах</b>	
а	синим
б	коричневым
с	черным

Верный ответ (с)

<b>8. Каким цветом изображают искусственные объекты на спортивных картах</b>	
а	синим
б	зеленым
с	черным

Верный ответ (с)

<b>9. Что означает нарисованный на карте треугольник красного цвета</b>	
а	место старта
б	место финиша
с	контрольный пункт

Верный ответ (а)

<b>10. Что означает нарисованный на карте двойной кружок красного цвета</b>	
а	место старта
б	место финиша
с	контрольный пункт

Верный ответ (б)

<b>11. Что означает нарисованный на карте кружок красного цвета</b>	
а	место старта
б	место финиша
с	контрольный пункт

Верный ответ (с)

<b>12. Азимут выражается в</b>	
а	градусах
б	метрах
с	километрах

Верный ответ (а)

<b>13. В каком направлении указывает синяя стрелка на карте</b>	
а	юг
б	север
с	запад
д	восток

Верный ответ (б)

<b>14. Масштаб 1:10000 означает, что в 1 сантиметре</b>	
а	1 километр
б	100 метров
с	100 сантиметров

Верный ответ (б)

<b>15. В случае потери ориентировки в лесу, что нужно сделать</b>	
а	бегать по лесу в поисках обратного пути
б	успокоится, прислушаться к звукам машин или лающих собак и идти на звуки.

Верный ответ (б)

**Уровни подготовленности:**

Высокий - 12-15 правильных ответов

Выше среднего – 9-11 правильных ответов

Средний – 5-8 правильный ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

**2.4.3. Тест для итоговой диагностики  
учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы»  
1-го года обучения**

<b>1. Для профилактики инфекционных заболеваний необходимо</b>	
а	соблюдать гигиену
б	пользоваться общим полотенцем

Верный ответ (а)

<b>2. При обработке йодом раны нужно</b>	
а	смазать рану йодом
б	смазать йодом кожу вокруг раны

Верный ответ (а)

<b>3. При преодолении туристской полосы препятствий на одном участке</b>	
а	можно находиться только одному участнику
б	можно находиться нескольким участникам
с	не имеет значения

Верный ответ (а)

<b>4. При преодолении туристской полосы препятствий</b>	
а	можно без системы страховки
б	можно только в системе страховки

Верный ответ (а)

<b>5. Какой узел используется при преодолении препятствия «подъем и спуск» при отсутствии жумара и восьмерки</b>	
а	схватывающий
б	прямой
с	никакой не используется

Верный ответ (а)

<b>6. В пешеходном туризме «траверс» это</b>	
а	горизонтальное препятствие
б	вертикальное препятствие
с	это не препятствие

Верный ответ (а)

<b>7. При преодолении препятствия «спуск» необходимо</b>	
а	надеть перчатки
б	снять перчатки
с	не имеет значения

Верный ответ (а)

<b>8. Какой узел используется для связывания двух концов веревки</b>	
а	стремя
б	прямой
с	проводник

Верный ответ (б)

<b>9. Влияет ли общая физическая подготовка на оздоровление организма</b>	
а	да

б	нет
---	-----

Верный ответ (а)

<b>10. Как называется прибор для определения сторон света</b>	
а	часы
б	барометр
с	компас

Верный ответ (с)

**Уровни подготовленности:**

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильных ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

**2.4.4. Тест для промежуточной диагностики  
учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы»  
2-го года обучения**

<b>1. Что означает слово «туризм»</b>	
а	прогулка
б	поездка
с	все варианты верны

Верный ответ (б)

<b>2. Безопасность это</b>	
а	запреты на какие-либо действия
б	это система условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья
с	правила поведения

Верный ответ (б)

<b>3. Выберите из списка личное снаряжение</b>	
а	котелок
б	полотенце
с	карта

Верный ответ (б)

<b>4. «Бивак» это</b>	
а	стоянка туристов
б	предмет снаряжения
с	продукт для еды

Верный ответ (а)

<b>5. Как называются знаки в карте</b>	
а	примерные
б	условные
с	зашифрованные

Верный ответ (б)

<b>6. Географическое изображение Земли с точными условными обозначениями и масштабом это</b>	
а	карта
б	план
с	схема

Верный ответ (а)

<b>7. Крупная картинка участка местности или здания, ориентиры которых могут быть как действительными, так и весьма примерными это</b>	
а	план
б	схема
с	карта

Верный ответ (б)

<b>8. Сколько основных цветов используется в спортивных картах</b>	
а	4
б	6
с	8

Верный ответ (б)

<b>9. Число, показывающее, во сколько раз уменьшен изображенный объект, называется</b>	
а	направление
б	расстояние
с	масштаб

Верный ответ (с)

<b>10. Для чего применяется компас в ориентировании</b>	
а	для определения времени
б	для определения направления
с	для определения расстояния

Верный ответ (б)

**Уровни подготовленности:**

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильных ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

**2.4.5. Тест для итоговой диагностики учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы» 2-го года обучения**

<b>1. Для соблюдения техники безопасности на занятиях туризма необходимо</b>	
а	выполнять указания педагога
б	выполнять указания учащихся
с	выполнять указания родителей

Верный ответ (а)

<b>2. На соревнованиях по ориентированию по выбору</b>	
а	можно выбирать любые пункты
б	можно двигаться только в определенном порядке
с	нужно собрать все, что по пути

Верный ответ (б)

<b>3. Каким цветом на спортивной карте изображается растительность</b>	
а	синим
б	зеленым
с	желтым

Верный ответ (б)

<b>4. На карте стрелка направления на север изображена</b>	
а	красным цветом
б	синим цветом
с	не изображена

Верный ответ (б)

<b>5. При ориентировании на местности куда надо ориентировать карту</b>	
а	на север
б	на юг
с	в любом направлении

Верный ответ (а)

<b>6. На соревнованиях в заданном направлении нужно</b>	
---	--

а	собрать все пункты
б	искать только указанные пункты
с	выбирать пункты, которые находятся ближе

Верный ответ (б)

<b>7. При движении группы на маршруте, в лесу на каком расстоянии необходимо держаться от впереди идущего</b>	
а	расстояние не имеет значения
б	не более 1 метра
с	не менее 3 метров

Верный ответ (с)

<b>8. При преодолении крутого склона с альпенштоком, где должен быть альпеншток?</b>	
а	не имеет значения
б	между склоном и участником

Верный ответ (б)

<b>9. При движении на маршруте руки должны быть</b>	
а	в карманах
б	на лямках рюкзака у груди
с	руки должны быть свободны

Верный ответ (с)

<b>10. Академический узел используется для</b>	
а	связывания концов веревки
б	для системы обвязки
с	все варианты верны

Верный ответ (с)

#### Уровни подготовленности:

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильный ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

### **2.4.6. Тест для промежуточной диагностики учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы» 3-го года обучения**

<b>1. Что такое правила безопасности</b>
--

а	это система условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья
б	соблюдение определенных правил только в школе
с	только выполнение правил дорожного движения

Верный ответ (а)

<b>2. Охрана природной среды это</b>	
а	комплекс мер по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов и естественной окружающей среды
б	благоустройство территории школы
с	благоустройство территории двора

Верный ответ (а)

<b>3. В каком месте можно разводить костер, находясь в лесу</b>	
а	под деревьями
б	среди травы и кустарников
с	на старом кострище или в углублении вдали от легко воспламеняющихся предметов

Верный ответ (с)

<b>4. Что делать, если заблудился в лесу</b>	
а	оставаться на месте
б	отвечать шумом на шум
с	надежно спрятаться

Верный ответ (а, б)

<b>5. Выберите из списка личное снаряжение для похода</b>	
а	рюкзак
б	носки
с	полотенце
д	котелок

Верный ответ (б, с)

<b>6. Выберите из списка групповое снаряжение</b>	
а	палатка
б	половник
с	спальник
д	куртка

Верный ответ (а, б)

<b>7. Основные требования к месту бивака</b>	
а	безопасность
б	обеспеченность дровами



с	обеспеченность водой
---	----------------------

Верный ответ (а, б, с)

<b>8. Определите по компасу точку в кабинете азимут</b>	
а	90 <sup>0</sup>
б	120 <sup>0</sup>
с	180 <sup>0</sup>

Верный ответ

<b>9. В ориентировании понятие «легенда» это</b>	
а	графическое описание маршрута
б	сказка, миф
с	описание истории

Верный ответ (а)

<b>10. Определите по компасу азимут на</b>	
а	правое окно в кабинете
б	входную дверь
с	стол педагога

Верный ответ

### Уровни подготовленности:

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильный ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

### **2.4.7. Тест для итоговой диагностики учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы» 3-го года обучения**

<b>1. Что такое правила безопасности</b>	
а	это система условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья
б	соблюдение определенных правил только в школе
с	только выполнение правил дорожного движения

Верный ответ (а)

<b>2. Определите по компасу точку в кабинете азимут</b>	
а	70 <sup>0</sup>
б	110 <sup>0</sup>

с	160°
---	------

Верный ответ

<b>3. В ориентировании понятие «легенда» это</b>	
а	графическое описание маршрута
б	сказка, миф
с	описание истории

Верный ответ (а)

<b>4. Определите по компасу азимут на</b>	
а	правое окно в кабинете
б	входную дверь
с	стол педагога

Верный ответ

<b>5. Назовите основные туристские узлы. Завяжите основные туристские узлы</b>	

Верный ответ: 1) прямой; 2) академический; 3) брамшкотовый; 4) булинь; 5) встречный; 6) проводник восьмерка; 7) двойной булинь; 8) двойной проводник. (1 минута на 1 узел).

**Высокий уровень** – завязаны все узлы; **выше среднего** – завязаны все узлы, но по времени более 1 минуты – 1 узел; **средний уровень** - завязаны 6 узлов без времени; **ниже среднего** – завязаны 4 узла без времени; **низкий уровень** - завязаны 2 узла без времени.

<b>6. Назовите главное правило при преодолении препятствий (подъем, траверс, спуск, навесная переправа)</b>	
а	участник всегда должен быть пристегнут
б	пристёгиваться можно на своё усмотрение
с	для экономии времени можно не пристёгиваться

Верный ответ (а)

<b>7. Преодоление полосы препятствий (подъем, траверс, спуск)</b>	
высокий уровень	2 минуты
выше среднего	3 минуты
средний уровень	4 минуты

ниже среднего	5 минут
низкий уровень –	6 и более минут

<b>8. Как правильно оказать первую помощь при небольшой ранке</b>	
а	залить зеленкой или йодом
б	обработать ранку зеленкой или йодом вокруг
с	очистить ранку, вокруг ранки смазать дезинфицирующим средством, забинтовать или заклеить пластырем

Верный ответ (с)

<b>9. Назовите правила соревнования по ориентированию «по-выбору»</b>	
а	необходимо отметить все пункты
б	отмечать только необходимое количество пунктов
с	можно отмечать любое количество пунктов

Верный ответ (б)

<b>10. Назовите правила соревнования по ориентированию «в заданном направлении»</b>	
а	отмечать пункты можно только в одной стороне
б	отмечать пункты нужно только те, которые заданы по карте
с	отмечать можно все пункты, которые встретились по – пути.

Верный ответ (б)

#### **Уровни подготовленности:**

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильный ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

### **2.4.8. Тест для промежуточной диагностики учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы» 4-го года обучения**

<b>1. Для преодоления технического этапа «подъем» используют</b>	
а	жумар
б	«схватывающую» петлю (прусик)
с	рукавицы

Верный ответ (а, б, с)

<b>2. Для преодоления технического этапа «спуск» используют</b>	
а	жумар
б	восьмёрку
с	рукавицы

Верный ответ (а, б, с)

<b>3. Какие узлы используют на личной системе страховки</b>	
а	прямой
б	встречный
с	восьмёрка

Верный ответ (а, б, с)

<b>4. При преодолении «навесной» переправы назовите верную последовательность пристежки</b>	
а	«ус», затем «грузовой» карабин
б	«грузовой» карабин, затем «ус».

Верный ответ (а)

<b>5. При преодолении «навесной» переправы выберите верный вариант отстежки</b>	
а	«грузовой» карабин, затем «ус»
б	«ус», затем «грузовой» карабин

Верный ответ (а)

<b>6. Сколько человек может одновременно находиться на одном этапе</b>	
а	два участника
б	один участник
с	неограниченное количество участников

Верный ответ (б)

<b>7. Выберите из предложенных вариантов набор личных вещей для похода</b>					
1	полотенце	4	ботинки	7	кружка
2	нож	5	шапка	8	половник
3	спальник	6	котелок	9	палатка

Верный ответ (1, 3, 4, 5, 6)

<b>8. Что происходит с результатом участника соревнований по ориентированию, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?</b>
--

а	результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию
б	результат аннулируется и вносится в протокол
с	результат записывается в общих протокол, в зависимости от бегового времени

Верный ответ (б)

<b>9. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»</b>	
а	уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его
б	порядковый номер КП
с	ориентир, на котором установлен знак КП

Верный ответ (а)

<b>10. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?</b>	
а	заданное направление
б	дистанция по выбору
с	маркированная дистанция

Верный ответ (б)

#### Уровни подготовленности:

Высокий - 9-10 правильных ответов

Выше среднего – 7-8 правильных ответов

Средний – 5-6 правильных ответов

Ниже среднего – 3-4 правильных ответов

Низкий – 0-2 правильных ответов

### **2.4.9. Тест для итоговой диагностики учащихся в объединении «Юные туристы-краеведы» 4-го года обучения**

<b>1. Что такое правила безопасности</b>	
а	это система условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья
б	соблюдение определенных правил только в школе
с	только выполнение правил дорожного движения

Верный ответ (а)

<b>2. Определите по компасу точку в кабинете азимут</b>	
а	70 <sup>0</sup>

б	110°
с	160°

Верный ответ (а)

<b>3. В ориентировании понятие «легенда» это</b>	
а	графическое описание маршрута
б	сказка, миф
с	описание истории

Верный ответ (а)

<b>4. Определите по компасу азимут на</b>	
а	правое окно в кабинете
б	входную дверь
с	стол педагога

Верный ответ (а)

<b>5. Назовите основные туристские узлы. Завяжите основные туристские узлы.</b>	

Верный ответ 1) прямой; 2) академический; 3) брамшкотовый; 4) булинь; 5) встречный; 6) проводник восьмерка; 7) двойной булинь; 8) двойной проводник. (1 минута на 1 узел).

Высокий уровень – завязаны все узлы;

выше среднего – завязаны все узлы, но по времени более 1 минуты – 1 узел;

средний уровень - завязаны 6 узлов без времени;

ниже среднего – завязаны 4 узла без времени;

низкий уровень - завязаны 2 узла без времени.

<b>6. Назовите главное правило при преодолении препятствий (подъем, траверс, спуск, навесная переправа)</b>	
а	участник всегда должен быть пристегнут
б	пристёгиваться можно на своё усмотрение
с	для экономии времени можно не пристёгиваться

Верный ответ (а)

<b>7. отметьте верную последовательность пристежки – отстежки при преодолении препятствия подъем и переходе на «траверс»</b>
--

а	1- пристегиваем жумар, поднимаемся по веревке; 2-пристегиваем карабин самостраховочного уса на основную веревку траверса; 3- отстегиваем жумар и двигаемся дальше
б	1- пристегиваем жумар, поднимаемся по веревке, 2-отстегиваем жумар, 3- пристегиваем карабин самостраховочного уса на основную веревку траверса

Верный ответ (а)

<b>8. отметьте верную последовательность пристежки – отстежки в точке перехода с траверса на спуск</b>	
а	а) 1-отстегиваем карабин самостраховочного уса, 2-вставляем восьмерку в основную веревку, 3 - основную веревку вставляем в карабин, спускаемся
б	1- вставляем восьмерку в основную веревку, 2- не выпуская свободный конец основной веревки из руки, отстегиваем карабин самостраховочного уса, 3-одеваем перчатки – спускаемся

Верный ответ (а)

<b>9. Как правильно оказать первую помощь при небольшой ранке</b>	
а	залить зеленкой или йодом
б	обработать ранку зеленкой или йодом вокруг
с	очистить ранку, вокруг ранки смазать дезинфицирующим средством, забинтовать или заклеить пластырем

Верный ответ (а)

<b>10. Назовите правила соревнования по ориентированию «по-выбору»</b>	
а	необходимо отметить все пункты
б	отмечать только необходимое количество пунктов
с	можно отмечать любое количество пунктов

Верный ответ (б)

<b>11. Назовите правила соревнования по ориентированию «в заданном направлении»</b>	
а	отмечать пункты можно только в одной стороны
б	отмечать пункты нужно только те, которые заданы по карте
с	отмечать можно все пункты, которые встретились по – пути

Верный ответ (б)

<b>12. Выберите, какие соревнования по туризму проводятся очно</b>	
а	турслет
б	техника пешеходного туризма
с	конкурс фотографий

Верный ответ (а, б)

<b>13. Выберите, какие соревнования проводятся заочно</b>	
а	соревнования по спортивным походам
б	соревнования по туристскому многоборью
с	соревнования по скалолазанию

Верный ответ (а)

<b>14. Из перечисленного выберите лишнее для преодоления «подъема»</b>			
1	прустик;	4	карабин
2	жумар	5	страховочный ус
3	перчатки;	6	восьмерка

Верный ответ (3,6)

<b>15. сколько человек может одновременно находиться на этапе</b>	
а	вся команда
б	2 человека
с	один человек

Верный ответ (с)

<b>16. какой узел используется для прусика</b>	
а	прямой
б	встречный
с	булинь

Верный ответ (б)

<b>17. Обращение в судейскую коллегия, получение помощи на дистанции соревнований. К чему относится вышеперечисленное</b>	
а	к правам спортсмена
б	к обязанностям спортсмена

Верный ответ (а)

<b>18. На какого участника равняются при определении темпа движения группы в походе?</b>	
а	на самого сильного участника
б	на лидера группы
с	на самого слабого

Верный ответ (с)

<b>19. Какой длины должна быть самостраховочная петля?</b>	
а	размер не имеет значения
б	длина должна быть длиннее руки; длина должна быть не длиннее руки

Верный ответ (б)



<b>20. в каком случае применяется узел удавка</b>	
а	для быстрой организации спуска или подъема на крутом склоне
б	для связывания двух веревок
с	для страховки

Верный ответ (а)

#### Уровни подготовленности:

Высокий - 17-20 правильных ответов

Выше среднего – 13-16 правильных ответов

Средний – 9-12 правильный ответов

Ниже среднего – 5-8 правильных ответов

Низкий – 0-4 правильных ответов

## **2.5. Методические материалы**

### Формы занятий:

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. Практическая часть занятий предполагает, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Методы: при проведении занятий применяются методы проблемного и диалогового обучения, поисково – исследовательские, игровые, интерактивные, беседа с демонстрацией наглядности, проводится рефлексия.

Приемы: беседа, работа со специальным инвентарем, сообщение, показ практических действий, релаксация, устный опрос, диалог, создание проблемных ситуаций, игра, использование наглядности, демонстрация фильмов.

***Методы, положенные в основу программы:***

игровой метод (использование сюжетно-образного изложения содержания материала занятия);

соревновательный метод (создание определенного настроения – эмоционального фона);

метод ненавязчивого словесного (вербального) воздействия, стимулирующий самостоятельное воссоздание ребенком действий на основании приобретенного опыта ориентировки в окружающей действительности.

Результатом работы по программе «Юные туристы - краеведы» можно считать сформированность определенного уровня знаний и умений в выполнении краеведческих исследований, технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, выход воспитанников на новый уровень обучения, участие в соревнованиях, слётах и походах различного уровня.

**Психолого-педагогическое сопровождение** программы ставит целью создание благоприятной среды, способствующей всестороннему развитию личности учащегося.

## Список литературы для педагога

1. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
2. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
3. *Дихтярев В.И.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
4. *Ильичев А.Л.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. *Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: 6. Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
7. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
9. *Крайман М.И.* У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
10. *Куликов В.М.* Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1994.
11. *Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
12. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И. А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
13. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. - М., 1997.
14. *Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.* - Вып. 2. - М., 1998.
15. *Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов.* - М., 1995.
16. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994.

17. *Соловьев А.В.* Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.
18. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
19. *Фесенко Б.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
20. *Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.
21. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
22. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/regionalnyy-komponent/2017/12/16/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya>
23. <http://www.turizmbrk.ru/page/page31.html>
24. [http://lyceum21.ru/f/door\\_turistko-kraevedcheskoje\\_napravlenosti.pdf](http://lyceum21.ru/f/door_turistko-kraevedcheskoje_napravlenosti.pdf)
25. <https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obshcherazvivaiushchaia-programm-50.html>

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристическая топография. – М., Провиздат, 1985
2. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.