

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ларичихинская средняя общеобразовательная школа»  
Тальменского района Алтайского края



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

**«Школа туристского мастерства «Эдельвейс»**

Возраст обучающихся 10-18 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**  
Силиванова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

с.Ларичиха, 2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена на основе типовых программ: «Юные туристы-краеведы», «Юные туристы-спасатели» для системы дополнительного образования детей, Министерства образования и науки РФ, 2014 г., с учетом нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (последняя редакция);

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

- Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

### **Направленность программы – туристско-краеведческая.**

В укреплении здоровья населения, гармоничного развития личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Необходимо чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Занятие спортивным туризмом, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Этот вид спорта, позволяет решать в процессе

занятий многие педагогические задачи, способствуя формированию личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая гармонически развитого человека. Спортивный туризм объединяет в себе аудиторные занятия, увлекательные игры и учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения занятий и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивный туризм может служить средством социально-экологического воспитания личности. Путешествуя во время походов, участвуя в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах в своем крае, других регионах страны, обучающийся постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с оздоровительным, спортивный туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться, передвигаться, оборудовать лагерь в условиях природной среды — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. В процессе занятий спортивным туризмом учащиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, истории, физкультуры, ОБЖ, литературы.

**Актуальность программы** заключается в её востребованности. В настоящее время современные дети в большинстве своем ведут пассивный образ жизни, много времени проводят за компьютером и испытывают двигательный дефицит. Это оказывает отрицательное влияние на их организм. Кроме того, у многих учащихся наблюдается слабое знание исторических, культурных, природных достопримечательностей родного края. Особенность данной программы – как можно больше упражнений в игровой форме: походы, эстафеты, тренировки, соревнования.

Данная Программа адаптированная и основывается на программах Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, может предложить каждому ребенку доступную форму испытания своего характера и своих наклонностей.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа рассчитана на 1 года обучения и предназначена для детей от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к спортивным занятиям. Программа дает туристские знания, умения и навыки с учетом интересов и возможностей детей. Физические нагрузки строго дозируются по объему продолжительности и напряженности, чтобы адаптация к ним проходила постепенно. Кроме того, форма занятий определяется в соответствии с индивидуальным уровнем развития обучающихся, их полом и возрастом. Предусматривается проведение занятий по выходным дням и в каникулярное время. При проведении ПВД, УТС,

полевых лагерей, многодневных соревнований по спортивному туризму педагогу следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

**Новизна программы** заключается в ее многофункциональности. Во-первых, практическое занятие туризмом способствует развитию и совершенствованию физических, волевых и нравственных качеств личности, содействует более совершенному овладению приемами самоконтроля, безопасного поведения в экстремальных ситуациях, закрепляет навыки здорового образа жизни. Во-вторых, туризм является средством познания своего края и, следовательно, средством культурно-патриотического воспитания. В-третьих, систематическое занятие туризмом формирует общую культуру личности, правильное поведение в природе и обществе, способствует самоопределению в выборе профессии. Таким образом, программа направлена на развитие межпредметных связей: элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. Кроме того, программа позволяет учащимся овладеть новыми техническими приемами преодоления препятствий с использованием новейших средств страховки и самостраховки при прохождении спортивных дистанций, а также разработать новые туристские маршруты. Кроме того, в программу введён раздел «Интеллектуальная подготовка», поскольку техника и тактика спортивного туризма тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением, умением быстро принимать решения.

Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами туризма, краеведения и спортивного ориентирования, интеллектуальной и психологической подготовки является одним из средств, позволяющих реализовать основные задачи программы.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

### **Адресат программы:**

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, объединенный общими интересами. К освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Количество обучающихся в объединении – 25 человек, состав групп – постоянный. Заниматься в объединении могут учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. Перед спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям.

При приеме обучающихся в объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять. Совместно с несовершеннолетними обучающимися в работе объединения могут принимать участие их родители (законные представители) без включения в основной состав.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в соревнованиях.

### **Объем программы:**

Программа обучения рассчитана на 34 учебные недели в год, 612 часов, включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов выходного дня, проведение учебных соревнований, подведение их итогов). При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в объединении проводится на основе годовых планов, составленных с учетом местных условий. Учебно-практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

**Сроки реализации программы – 1 год.**

**Уровень программы – базовый.**

**Формы организации занятий и тип занятий -** групповые и всем составом объединения.

Виды занятий по программе: лекционные (теоретические), практические занятия, комбинированные, тренировочные, соревнования, поход, экскурсия.

**Цель программы -** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации учащихся.

### **Задачи:**

- пропаганда и популяризация спортивного туризма и ориентирования как средства активного отдыха;
- привлечение к систематическим занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием максимально возможного числа детей и подростков;
- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном туризме;
- социализация обучающихся средствами спортивного туризма;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;
- достижение спортивных успехов сообразно способностям;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов, техники и тактики ориентирования на местности;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

### **Критерии оценки результатов:**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений (выступление на соревнованиях).

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

### **Прогнозируемые результаты:**

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В результате освоения программы учащиеся будут владеть знаниями по истории, географии, ОБЖ и физической подготовке, иметь навыки работы с картой и компасом, иметь специальные знания по вопросам туризма, ориентирования и оказания доврачебной медицинской помощи. Важным результатом является создание стабильного коллектива, объединенного общими интересами и целью, участие в степенных и категорийных походах, районных и краевых туристских соревнованиях, чемпионатах и первенствах, сдача нормативных зачетов и получение соответствующих разрядов.

### **Способы фиксации результатов:**

Итоговые протоколы соревнований, портфолио учащихся, отражение результатов участия в соревнованиях, чемпионатах и первенствах на сайте школы, мониторинг участия школьников в мероприятиях года.

### **Итоговая диагностика по окончании программы:**

- по результатам участия в соревнованиях (школьных, районных, краевых, Российских);
- по выполнению разрядов по виду спорта «спортивный туризм»;
- участие в массовых мероприятиях.

Комплектовать группы следует согласно подготовленности и результативности обучающихся, в одной группе разница в квалификации (разрядах) не должна превышать двух ступеней. В программу введен гибкий способ перевода детей на следующий год обучения по индивидуальным результатам.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, соревнований, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

Данная Программа адаптированная и основывается на программах Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, может предложить каждому ребенку доступную форму испытания своего характера и своих наклонностей.

Программа адаптирована к материальной базе МКОУ «Ларичихинская СОШ», природно - климатическим условиям региона, местным условиям Алтайского края, села Ларичиха, Тальменского района (тренировочные полигоны в парковых зонах, спортивных площадках и стадионах, спортзалах)

#### Учебный тематический план:

№ н/н	Наименование темы занятий	Количество часов, в том числе			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	теории	практики	
1	Введение.	2	1	1	Опрос
2	Туризм как вид активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спортивный туризм. История развития детского туризма.	4	2	2	Опрос
3	Организационные мероприятия по подготовке похода.	75	10	65	Выполнение практических заданий.
4	Походы выходного дня.	15	-	15	Публикация постов в соцсетях
5	Спортивный туризм на пешеходных дистанциях.	144	20	124	Промежуточные протоколы результатов тренировочных занятий
6	Тактика и техника лыжного туризма. Спортивный туризм на лыжных дистанциях.	95	14	81	Промежуточные протоколы результатов тренировочных занятий
7	Спортивное ориентирование.	100	30	70	Результаты выполнения практических занятий
8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	39	-	39	Протоколы соревнований
9	Узлы, применяемые в туризме.	18	3	15	Протоколы эстафеты

10	Интеллектуальная подготовка. Познавательная и творческая деятельность.	21	-	21	Результаты участия в творческих конкурсах
11	Краеведение.	30	12	18	Результаты участия в краеведческих викторинах
12	Оказание доврачебной помощи.	48	12	36	Выполнение упражнений на моделирование ситуации
13	Экскурсии.	9	-	9	Публикация постов в соцсетях
14	Общая физподготовка	12	-	12	Результаты эстафет
ВСЕГО, час		612	104	508	

### Содержание программы

#### **1. Введение -2 часа**

*Теоретические занятия – 1 час*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

*Практические занятия - 1 час.*

Знакомство с оборудованием, которое будет использоваться в работе объединения.

#### **2. Туризм как вид активного отдыха. Виды туризма. История развития детского туризма – 4 часа**

*Теоретические занятия – 2 часа*

Туристические достопримечательности регионов России. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спортивный туризм.

*Практические занятия - 2 часа*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео и фотоматериалами).

#### **3. Организационные мероприятия по подготовке похода – 75 часов**

*Теоретические занятия – 10 часов*

Требования безопасности в походе. Должности в походе. Требования к транспортировке продуктов. виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к туристскому снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность применения. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Роль привалов в походе. Правильная организация отдыха. Требования к оборудованию бивуака. Правила использования огня. Техника безопасности при разведении костров. Виды костров и их назначение. Организация досуга в походе. Экология и охрана окружающей среды в походе.

*Практические занятия – 65 часов*



Выполнение организационных мероприятий по подготовке похода. Примеры распределения должностей в походе, составление списка обязанностей. Составление примерного меню для похода выходного дня. Реклама продуктов, необходимых в походе. Заполнение маршрутных документов. Составление списка личного и группового туристского снаряжения. Тренировочное занятие по установке и снятию палатки. Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Тренировочное занятие по разведению костров. Подвижные и спортивные игры. Организация и проведение природоохранных мероприятий.

#### **4. Походы выходного дня – 15 часов**

*Практические занятия – 15 часов*

Проведение пешеходных и лыжных походов выходного дня: движение по установленному маршруту и выполнение всех требований к организации и проведению походов.

#### **5. Спортивный туризм на пешеходных дистанциях – 144 часа**

*Теоретические занятия – 24 часа*

Спортивный туризм – как средство физического воспитания, оздоровления, развития выносливости и силы воли, взаимопомощи. Правила соревнований по спортивному туризму. Перечень и требования к специальному туристскому снаряжению. Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа».

*Практические занятия – 144 часа*

Выполнение технических приемов с использованием специального туристского снаряжения: подъем и спуск по склону и вертикальным перилам с самостраховкой, переправа по навесной переправе, параллельным перилам. Переправа по бревну с использованием метода «горизонтальный маятник». Переправа через овраг с использованием метода «вертикальный маятник». Траверс склона по перилам. Подъем и спуск по перилам с верхней командной страховкой. Личный зачет и работа в связках. Транспортировка снаряжения. Блок этапов: навесная переправа – спуск по перилам. Подъем и спуск по склону с организацией и снятием перил. Тактика командной работы при прохождении технических этапов.

#### **6. Тактика и техника лыжного туризма. Спортивный туризм на лыжных дистанциях – 95 часов**

*Теоретические занятия – 14 часов*

Техника безопасности во время занятий лыжным туризмом. Контрольно-туристский маршрут. Этапы и техника выполнения. Условия проведения соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная – связка». Техника прохождения дистанции лыжной в связках.

*Практические занятия – 81 час*

Тренировочные занятия прохождения этапов контрольно-туристского маршрута. Чашобный участок – преодоление завала. Разжигание костра в зимних условиях. Траверс склона с самостраховкой лыжными палками. Подъем «серпантинном». Спуск «лесенкой». Тропление лыжни. Подъем «ёлочкой» с самостраховкой лыжными палками. Изготовление волокуш и транспортировка пострадавшего. Преодоление лавиноопасного участка. Переправа по параллельным перилам. Переправа по бревну.

Подъем по склону. Спуск по склону. Переправа методом «вертикальный маятник». Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Развитие скоростных способностей на лыжных дистанциях.

## **7. Спортивное ориентирование – 100 часов**

*Теоретические занятия – 30 часов*

Правила ориентирования на местности. Правила ориентирования в «Лабиринте». Использование масштаба схемы, направление движения, определение КП. Правила ориентирования с помощью компаса и карты, определения азимута и расстояния по карте. Топографические знаки. Назначение и применение. Особенности зимнего ориентирования. Спортивное снаряжение для зимнего ориентирования. Лыжные ходы. Техника передвижения на лыжах классическим ходом. Основы конькового хода. Технические приёмы спортивного ориентирования. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия – 70 часов.*

Практические занятия по ориентированию в «Лабиринте». Азимутальный ход. Ориентирование с помощью карты. Определение азимута на предмет. Определение предмета по азимуту. Определение азимута и расстояния по карте. Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом. Азимутальный ход на лыжах. Ориентирование на маркированных трассах. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Ориентирование на пришкольном участке. Работа с компасом. Развитие внимания. Развитие зрительной памяти. Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке. Определение сторон горизонта. Запоминание условных знаков. «Рисуем настоящий лес» (условные знаки). Работа с компасом и картой во время бега(кросс), ОФП. Определение местности по различным признакам. Рисование карты леса. Игра «Перевертыши». Выбор пути движения.

## **8. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию – 39 часов**

*Практические занятия – 39 часов.*

Участие в краевых соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине пешеходная дистанция. Участие в краевых соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка». Участие в краевых соревнованиях по технике лыжного туризма «Кубок Селены». Участие в Первенстве Алтайского края среди обучающихся по пешеходному и водному туризму «Кубок Победы». Участие в Первенстве Алтайского края по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование».

## **9. Узлы, применяемые в туризме – 18 часов**

*Теоретические занятия – 3 часа*

Виды узлов и их назначение. Способы вязки узлов.

*Практические занятия – 15 часов.*

Тренировочные занятия по вязке узлов: прямой, шкотовый, брамшкотовый, академический, встречный, проводник, проводник восьмерка, встречная восьмерка, булинь, штык, грейпвайн, австрийский проводник. Эстафеты с элементами вязки узлов. Личное первенство по вязке узлов.

## **10. Интеллектуальная подготовка. Познавательная и творческая деятельность – 21 час**

*Практические занятия – 21 час*

Выполнение творческих и интеллектуальных заданий краевой олимпиады «Осенний марафон»: Выполнение творческого задания «Основы выживания в природной среде». Участие в творческой программе «Тепло Родного очага». Выполнение заданий тематической площадки «Мир камня». Участие в региональной онлайн-викторине «Вместе мы – Россия!» Выполнение заданий по финансовой грамотности.

## **11. Краеведение – 30 часов**

*Теоретические занятия – 12 часов*

Роль краеведения в воспитании личности. История и географическое положение Алтайского края. Гербы городов Алтайского края. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края. Достопримечательности Тальменского района.

*Практические занятия – 18 часов*

Выполнение заданий викторины, составление ребусов, кроссвордов, тестирование.

## **12. Оказание доврачебной помощи – 48 часов**

*Теоретические занятия – 12 часов*

Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Необходимость владения методами и приемами. Виды ранений и кровотечений. Правила наложения жгута. Способы наложения повязок. Виды переломов. Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах. Оказание доврачебной помощи при потере сознания. Сердечно-легочная реанимация. Доврачебная помощь при отравлениях. Транспортировка пострадавшего. Способы изготовления носилок.

*Практические занятия – 36 часов*

Моделирование ситуаций и оказание доврачебной помощи при различных видах травм.

## **13. Экскурсии – 9 часов**

*Практические занятия – 9 часов*

Экскурсии в краеведческий музей и музей «Мир камня» г. Барнаула.

## **14. Общая физподготовка – 12 часов**

*Практические занятия – 12 часов*

Развитие скоростной выносливости. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.

### **Календарный учебный график**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1-2	Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.	2	02.09 02.09
3-4	Туризм как вид активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.	2	02.09 03.09
5-6	Организационные мероприятия по подготовке похода.	2	03.09

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			03.09
<b>7-8</b>	Требования безопасности в походе.	2	04.09 04.09
<b>9-10</b>	Должности в походе.	2	04.09 05.09
<b>11-12</b>	Составление меню. Требования к транспортировке продуктов.	2	05.09 05.09
<b>13-14</b>	Выбор маршрута движения. Заполнение маршрутных документов.	2	06.09 06.09
<b>15-16</b>	Что возьмем с собой в поход? Составление списка личного снаряжения.	2	06.09 07.09
<b>17-18</b>	Рюкзак: виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака.	2	07.09 07.09
<b>19-20</b>	Групповое туристское снаряжение.	2	09.09 09.09
<b>21-22</b>	Требования к туристскому снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность применения.	2	09.09 10.09
<b>23-24</b>	Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.	2	10.09 10.09
<b>25-26</b>	Тренировочное занятие по установке и снятию палатки.	2	11.09 11.09
<b>27-28</b>	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	11.09 12.09
<b>29-30</b>	Роль привалов в походе. Правильная организация отдыха.	2	12.09 12.09
<b>31-32</b>	Организация быта. Требования к оборудованию бивуака.	2	13.09 13.09
<b>33-34</b>	Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря.	2	13.09 14.09
<b>35-36</b>	Правила использования огня. Техника безопасности при разведении костров.	2	14.09 14.09
<b>37-38</b>	Виды костров и их назначение.	2	16.09 16.09
<b>39-40</b>	Тренировочное занятие по разведению костров.	2	16.09 17.09
<b>41-42</b>	Организация досуга в походе.	2	17.09 17.09
<b>43-44</b>	Подвижные и спортивные игры.	2	18.09 18.09
<b>45-46</b>	Туристская полоса препятствий.	2	18.09 19.09
<b>47-48</b>	Узлы, применяемые в походе.	2	19.09 19.09
<b>49-50</b>	Экология и охрана окружающей среды в походе.	2	20.09 20.09
<b>51-52</b>	Организация и проведение природоохранных мероприятий.	2	20.09 21.09
<b>53-54</b>	Краеведческая ценность походов.	2	21.09 21.09
<b>55-56</b>	Правила ориентирования на местности.	2	23.09 23.09

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<b>57-58</b>	Правила ориентирования в «Лабиринте».	2	23.09 24.09
<b>59-60</b>	Использование масштаба схемы, направление движения, определение КП.	2	24.09 24.09
<b>61-62</b>	Азимутальный ход.	2	25.09 25.09
<b>63-64</b>	Ориентирование с помощью компаса.	2	25.09 26.09
<b>65-66</b>	Ориентирование с помощью карты.	2	26.09 26.09
<b>67-68</b>	Определение азимута на предмет.	2	27.09 27.09
<b>69-70</b>	Определение предмета по азимуту.	2	27.09 28.09
<b>71-72</b>	Определение азимута и расстояния по карте.	2	28.09 28.09
<b>73-74</b>	Топографические знаки. Назначение и применение.	2	30.09 30.09
<b>75-78</b>	Практическое занятие по ориентированию в «Лабиринте»	4	30.09 01.10 01.10 01.10
<b>79-80</b>	Подготовка к походу выходного дня: дата, маршрут, список группы.	2	02.10 02.10
<b>81-82</b>	Подготовка к ПВД: распределение должностей и круг обязанностей.	2	02.10 03.10
<b>83-84</b>	Подготовка к ПВД: инструктаж по технике безопасности.	2	03.10 03.10
<b>85-90</b>	Проведение похода выходного дня.	6	04.10 04.10 04.10 05.10 05.10 05.10
<b>91-94</b>	Спортивный туризм – как средство физического воспитания, оздоровления, развития выносливости и силы воли, взаимопомощи.	4	07.10 07.10 07.10 08.10
<b>95-98</b>	Правила соревнований по спортивному туризму.	4	08.10 08.10 09.10 09.10
<b>99-100</b>	Перечень и требования к специальному туристскому снаряжению.	2	09.10 10.10
<b>101-102</b>	Индивидуальная страховочная система. Назначение и правила использования.	2	10.10 10.10
<b>103-104</b>	Что такое зажим «жумар» и для чего он нужен. Как использовать зажим ножной «пантин».	2	11.10 11.10
<b>105-106</b>	Виды спусковых устройств, их назначение и правила использования.	2	11.10 12.10
<b>107-</b>	Страховочные карабины: применение и использование.	2	12.10

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
108	Средства защиты головы и рук.		12.10
109-110	Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом.	2	14.10 14.10
111--114	Движение по навесной переправе.	4	14.10 15.10 15.10 15.10
115--118	Подъем по наклонной навесной переправе.	4	16.10 16.10 16.10 17.10
119--122	Спуск по наклонной навесной переправе.	4	17.10 18.10 18.10 18.10
123-126	Подъем с самостраховкой по перилам.	4	19.10 19.10 19.10 21.10
127-130	Спуск с самостраховкой по перилам.	4	21.10 21.10 22.10 22.10
131-134	Подъем по перилам с верхней командной страховкой.	4	22.10 23.10 23.10 23.10
135-137	Спуск по перилам с верхней командной страховкой.	3	24.10 24.10 24.10
138-143	Участие в краевых соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине пешеходная дистанция.	6	25.10 25.10 25.10 26.10 26.10 26.10
144-146	Выполнение творческого задания «Основы выживания в природной среде».	3	28.10 28.10 28.10
147-149	Участие в творческой программе «Тепло Родного очага».	3	29.10 29.10 29.10
150-152	Участие в краевой олимпиаде «Осенний марафон»	3	05.11 05.11 05.11
153-158	Траверс склона по перилам.	6	06.11. 06.11 06.11 07.11 07.11 07.11
159-	Переправа по бревну методом «горизонтальный	6	08.11

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<b>164</b>	маятник».		08.11 08.11 09.11 09.11 09.11
<b>165-170</b>	Переправа методом «вертикальный маятник»	6	11.11 11.11 11.11 12.11 12.11 12.11
<b>171-176</b>	Транспортировка снаряжения.	6	13.11 13.11 13.11 14.11 14.11 14.11
<b>177-182</b>	Спуск спортивным способом.	6	15.11 15.11 15.11 16.11 16.11 16.11
<b>183-192</b>	Подъем спортивным способом.	6	18.11 18.11 18.11 19.11 19.11 19.11
<b>193-198</b>	Переправа с опорой на перила по бревну.	6	20.11 20.11 20.11 21.11 21.11 21.11
<b>199-204</b>	Переправа по параллельным перилам.	6	22.11 22.11 22.11 23.11 23.11 23.11
<b>205-210</b>	Верхняя судейская страховка.	6	25.11 25.11 25.11 26.11 26.11 26.11
<b>211-216</b>	Подъем (спуск) по склону с организацией перил.	6	27.11 27.11 27.11 28.11 28.11

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			28.11
217-222	Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	6	29.11 29.11 29.11 30.11 30.11 30.11
223-225	Техника безопасности во время занятий лыжным туризмом.	2	02.12 02.12
226-229	Особенности зимнего ориентирования.	4	02.12 03.12 03.12 03.12
230-232	Спортивное снаряжение.	3	04.12 04.12 04.12
233-235	Лыжные ходы.	3	05.12 05.12 05.12
236-238	Техника передвижения на лыжах классическим ходом.	3	06.12 06.12 06.12
239-241	Основы конькового хода.	3	07.12 07.12 07.12
242-253	Развитие скоростной выносливости.	6	09.12 09.12 09.12 10.12 10.12 10.12
254-259	Азимутальный ход на лыжах.	6	11.12 11.12 11.12 12.12 12.12 12.12
260-265	Технические приёмы спортивного ориентирования.	6	13.12 13.12 13.12 14.12 14.12 14.12
266-277	Ориентирование на маркированных трассах.	12	16.12 16.12 16.12 17.12 17.12 17.12 17.12 18.12 18.12 18.12



№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			19.12 19.12 19.12
<b>278-283</b>	Участие в краевых соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка».	6	20.12 20.12 20.12 21.12 21.12 21.12
<b>284-286</b>	Контрольно-туристский маршрут. Этапы и техника выполнения.	3	23.12 23.12 23.12
<b>287-289</b>	Чащобный участок, преодоление завала.	3	24.12 24.12 24.12
<b>290-292</b>	Разжигание костра в зимних условиях.	3	25.12 25.12 25.12
<b>293-295</b>	Траверс склона с самостраховкой лыжными палками.	3	26.12 26.12 26.12
<b>296-298</b>	Подъем «серпантином».	3	27.12 27.12 27.12
<b>299-301</b>	Спуск «лесенкой».	3	28.12 28.12 28.12
<b>302-304</b>	Тропление лыжни.	3	09.01 09.01 09.01
<b>305-307</b>	Подъем «ёлочкой» с самостраховкой лыжными палками.	3	10.01 10.01 10.01
<b>308-313</b>	Изготовление волокуш и транспортировка пострадавшего.	6	11.01 11.01 11.01 12.01 12.01 12.01
<b>314-319</b>	Преодоление лавиноопасного участка.	6	13.01 13.01 13.01 14.01 14.01 14.01
<b>320-322</b>	Условия проведения соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная».	3	15.01 15.01 15.01
<b>323-325</b>	Переправа по параллельным перилам.	3	16.01 16.01 16.01
<b>326-</b>	Переправа по бревну.	3	17.01

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
328			17.01 17.01
329-331	Подъем по склону.	3	18.01 18.01 18.01
332-334	Спуск по склону.	3	20.01 20.01 20.01
335-337	Переправа методом «вертикальный маятник».	3	21.01 21.01 21.01
338-340	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».	3	22.01 22.01 22.01
341-343	Навесная переправа.	3	23.01 23.01 23.01
344-346	Условия проведения соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная – связка».	3	24.01 24.01 24.01
347-358	Техника прохождения дистанции лыжной в связках.	12	25.01 25.01 25.01 27.01 27.01 27.01 28.01 28.01 28.01 28.01 29.01 29.01 29.01
359-361	Развитие скоростных способностей на лыжных дистанциях.	3	30.01 30.01 30.01
362-373	Участие в краевых соревнованиях по технике лыжного туризма «Кубок Селены».	6	31.01 31.01 31.01 01.02 01.02 01.02
374-385	Узлы, применяемые в туризме: их назначение и применение.	12	03.02 03.02 03.02 04.02 04.02 04.02 05.02 05.02 05.02 05.02 06.02 06.02

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			06.02
<b>386-391</b>	Эстафеты с элементами вязки узлов.	6	07.02 07.02 07.02 08.02 08.02 08.02
<b>392-394</b>	Роль краеведения в воспитании личности.	3	10.02 10.02 10.02
<b>395-397</b>	История Алтайского края	3	11.02 11.02 11.02
<b>398-400</b>	Географическое положение Алтайского края.	3	12.02 12.02 12.02
<b>401-403</b>	Гербы городов Алтайского края.	3	13.02 13.02 13.02
<b>404-406</b>	Знаменитые земляки.	3	14.02 14.02 14.02
<b>407-409</b>	Охраняемые животные Алтайского края.	3	15.02 15.02 15.02
<b>410-415</b>	Охраняемые растения Алтайского края.	6	17.02 17.02 17.02 18.02 18.02 18.02
<b>416-418</b>	Достопримечательности Тальменского района и Алтайского края.	3	19.02 19.02 19.02
<b>419-424</b>	Экскурсия в краеведческий музей г. Барнаула.	6	21.02 21.02 21.02 22.02 22.02 22.02
<b>425-427</b>	Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Необходимость владения метолами и приемами.	3	24.02 24.02 24.02
<b>428-430</b>	Виды ранений и кровотечений.	3	25.02 25.02 25.02
<b>431-433</b>	Правила наложения жгута.	3	26.02 26.02 26.02
<b>434-439</b>	Способы наложения повязок.	6	27.02 27.02 27.02

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			28.02 28.02 28.02
440-445	Виды переломов. Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах.	6	01.03 01.03 01.03 04.03 04.03 04.03
446-448	Оказание доврачебной помощи при потере сознания.	3	05.03 05.03 05.03
449-454	Сердечно-легочная реанимация.	6	06.03 06.03 06.03 07.03 07.03 07.03
455-457	Доврачебная помощь при отравлениях.	3	10.03 10.03 10.03
458-463	Транспортировка пострадавшего. Способы изготовления носилок.	6	11.03 11.03 11.03 12.03 12.03 12.03
464-472	Моделирование ситуаций и оказание доврачебной помощи при различных видах травм.	9	13.03 13.03 13.03 14.03 14.03 14.03 15.03 15.03 15.03
473-475	Подготовка к лыжному походу выходного дня: дата, маршрут, список группы.	3	17.03 17.03 17.03
476-478	Подготовка к ПВД: распределение должностей и круг обязанностей.	3	18.03 18.03 18.03
479-484	Подготовка личного и группового снаряжения.	6	19.03 19.03 19.03 20.03 20.03 20.03
485-490	Проведение лыжного похода выходного дня.	6	21.03 21.03 21.03 22.03

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			22.03 22.03
<b>491-493</b>	Экскурсия в музей г. Барнаула «Мир камня»	3	31.03 31.03 31.03
<b>494-508</b>	Подготовка к туристско-краеведческому слету «Кубок Победы». Военизированная полоса. Стрельба из пневматической винтовки и метание гранаты.	15	01.04 01.04 01.04 02.04 02.04 02.04 03.04 03.04 03.04 04.04 04.04 04.04 04.04 05.04 05.04 05.04
<b>509-526</b>	Туристская полоса препятствий. Возможные этапы и техника их прохождения.	18	07.04 07.04 07.04 08.04 08.04 08.04 09.04 09.04 09.04 09.04 10.04 10.04 10.04 11.04 11.04 11.04 12.04 12.04 12.04
<b>527-529</b>	Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная».	3	14.04 14.04 14.04
<b>530-535</b>	Переправа методом «вертикальный маятник».	6	15.04 15.04 15.04 16.04 16.04 16.04
<b>536-541</b>	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».	6	17.04 17.04 17.04 18.04 18.04

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			18.04
542-547	Переправа по параллельным перилам.	6	19.04 19.04 19.04 21.04 21.04 21.04
548-559	Блок этапов: Навесная переправа – спуск по перилам.	12	22.04 22.04 22.04 23.04 23.04 23.04 24.04 24.03 24.04 25.04 25.04 25.04
560-565	Спуск по склону с организацией и снятием перил.	6	26.04 26.04 26.04 28.04 28.04 28.04
566-571	Подъем по склону с организацией и снятием перил.	6	29.04 29.04 29.04 30.04 30.04 30.04
572-577	Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа».	6	02.05 02.05 02.05 03.05 03.05 03.05
578-586	Тактика командной работы при прохождении технических этапов.	9	05.05 05.05 05.05 06.05 06.05 06.05 07.05 07.05 07.05
587-595	Участие в Первенстве Алтайского края среди обучающихся по пешеходному и водному туризму «Кубок Победы».	9	08.05 08.05 08.05 09.05 09.05 09.05

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
			10.05 10.05 10.05
596-598	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб.	3	12.05 12.05 12.05
599-601	Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Развитие зрительной памяти.	3	13.05 13.05 13.05
602-604	Ориентирование на пришкольном участке. Развитие зрительной памяти.	3	14.05 14.05 14.05
605-606	Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке.	2	15.05 15.05
607-609	Проведение похода выходного дня.	3	17.05 17.05 17.05
610-612	Участие в Первенстве АК по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование».	3	24.05 24.05 24.05

## **Предполагаемые результаты по завершению обучения:**

Должны знать:

- Требования безопасности в походе. Должности в походе. Требования к транспортировке продуктов. виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к туристскому снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность применения. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Роль привалов в походе. Правильная организация отдыха. Требования к оборудованию бивуака. Правила использования огня. Техника безопасности при разведении костров. Виды костров и их назначение. Организация досуга в походе. Экология и охрана окружающей среды в походе.
- Правила соревнований по спортивному туризму. Перечень и требования к специальному туристскому снаряжению. Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа».
- Техника безопасности во время занятий лыжным туризмом. Контрольно-туристский маршрут. Этапы и техника выполнения. Условия проведения соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная – связка». Техника прохождения дистанции лыжной в связках.
- Правила ориентирования на местности. Правила ориентирования в «Лабиринте». Использование масштаба схемы, направление движения, определение КП. Правила ориентирования с помощью компаса и карты, определения азимута и расстояния по карте. Топографические знаки. Назначение и применение. Особенности зимнего ориентирования. Спортивное снаряжение для зимнего ориентирования. Лыжные ходы.

Техника передвижения на лыжах классическим ходом. Основы конькового хода. Технические приёмы спортивного ориентирования. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

- Виды узлов и их назначение. Способы вязки узлов.

- Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Необходимость владения методами и приемами. Виды ранений и кровотечений. Правила наложения жгута. Способы наложения повязок. Виды переломов. Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах. Оказание доврачебной помощи при потере сознания. Сердечно-легочная реанимация. Доврачебная помощь при отравлениях. Транспортировка пострадавшего. Способы изготовления носилок.

- Историю и географическое положение Алтайского края. Гербы городов Алтайского края. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края. Достопримечательности Тальменского района.

Должны уметь:

- Выполнять организационные мероприятия по подготовке похода. Участвовать в пешеходных и лыжных походах выходного дня.

- Выполнять технические приемы с использованием специального туристского снаряжения: подъем и спуск по склону и вертикальным перилам с самостраховкой, переправа по навесной переправе, параллельным перилам. Переправа по бревну с использованием метода «горизонтальный маятник». Переправа через овраг с использованием метода «вертикальный маятник». Траверс склона по перилам. Подъем и спуск по перилам с верхней командной страховкой. Личный зачет и работа в связках. Транспортировка снаряжения. Блок этапов: навесная переправа – спуск по перилам. Подъем и спуск по склону с организацией и снятием перил. Владеть тактикой командной работы при прохождении технических этапов.

- Владеть техникой прохождения этапов контрольно-туристского маршрута. Чащобный участок – преодоление завала. Разжигание костра в зимних условиях. Траверс склона с самостраховкой лыжными палками. Подъем «серпантинном». Спуск «лесенкой». Тропление лыжни. Подъем «ёлочкой» с самостраховкой лыжными палками. Изготовление волокуш и транспортировка пострадавшего. Преодоление лавиноопасного участка.

- Выполнять практические занятия по ориентированию в «Лабиринте». Азимутальный ход. Ориентирование с помощью карты. Определение азимута на предмет. Определение предмета по азимуту. Определение азимута и расстояния по карте. Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом. Азимутальный ход на лыжах. Ориентирование на маркированных трассах. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Ориентирование на пришкольном участке. Работа с компасом. Развитие внимания. Развитие зрительной памяти. Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке. Определение сторон горизонта. Запоминание условных знаков. «Рисуем настоящий лес» (условные знаки). Работа с компасом и картой во время бега(кросс), ОФП. Определение местности по различным признакам. Рисование карты леса. Игра «Перевертыши». Выбор пути движения.



- Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Выполнять нормативы разрядов по виду спорта «спортивный туризм».
- Оказывать доврачебную помощь пострадавшему, осуществлять транспортировку пострадавшего на носилках и волокушах, изготовленных из подручных средств.

## **Условия реализации программы:**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 25 человек.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

### **Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:**

1. Комплект спортивных карт различной местности	25 шт
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4. Компостеры для отметки	20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км
6. Условные знаки спортивных карт	25 компл.
7. Курвиметр	2 шт.
8. Компасы	25 шт.
9. Секундомеры	4 шт.
10. Индивидуальная страховочная система	25 шт.
11. Жумар	25 шт.
12. Спусковые устройства	25 шт.
13. Карабины	75 шт.
14. Каски	25 шт.
15. Перчатки спортивные	25 пар
16. Зажим ножной «пантин»	25 шт.
13. Лыжи	25 пар
14. Лыжные палки	25 пар
15. Лыжные ботинки	25 пар
16. Мази лыжные	25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования	25 шт.
18. Аптечка	2 шт.

19. Костровое оборудование	2 компл.
20. Спальные мешки	25 шт.
21. Палатки туристские походные	5 шт.
22. Карематы	25 шт.
23. Рюкзаки	25 шт.
24. Топор походный	2 шт.
25. Тент	2 шт.
26. Рем.набор	1 шт.

### **Информационное обеспечение:**

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

### **Кадровое обеспечение:**

В реализации программы должен быть занят педагог, прошедший курсы повышения квалификации по виду спорта «спортивный туризм».

### **Формы аттестации:**

Творческая работа, тестирование, соревнование.

### **Методическое обеспечение:**

1) Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровые методы.

*По источнику передачи и восприятия информации:*

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- по характеру деятельности:
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- метод игры.

2) Педагогические технологии:

*Педагогические технологии:* индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности, портфолио и др.

*Современные технологии:* моделирование ситуации.

*Здоровьесберегающие технологии:* разминки, тренировочные занятия, экскурсии, походы.

#### 3) Алгоритм учебного занятия

1. *Вводная часть* (организация обучающихся (построение), создание рабочей обстановки и психологического настроения на эффективное выполнение ими заданий педагога).

2. *Подготовительная часть занятия (разминка)* (помогает перевести организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние).

3. *Основная часть* (объявление темы, цели и задач занятия, выполнение поставленных задач).

4. *Заключительная часть* (анализ проделанной работы, подведение итогов).

### **Список литературы:**

1. Правила вида спорта «спортивный туризм». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255
2. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
3. Константинов, Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. – М., 2011.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТ РФ, 2015.
5. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование / Л.А Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
6. Злобин, А.Д. Туристский клуб в современных условиях //Развитие спортивного туризма в России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции /Под общей ред. С.Н.Панова. Москва, 2007. – 170 с.
7. Колбовский, Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 256 с.
8. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М: ФЦДЮТ и К, 2005. – 328с., илл.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Пеше-лыжный туризм: Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 208 с.
10. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2004.
11. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб.: Речь, 2008. – 160 с.
12. Организация и проведение туристских походов: Методическое пособие в помощь организаторам туристско-краеведческого движения «Земля родная» /Авторы-сост. А.В. Чулин, В.В. Андреев, А.В. Кознова. – Пенза, 2012.

### **Список литературы для детей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011. 71
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.

### **Художественная литература:**

1. Арсеньев В.К. «ДерсуУзала».
2. Верн Ж. «Дети капитана Гранта».
3. Верн Ж. «Пятнадцатилетний капитан».
4. Дефо Д. «Робинзон Крузо».
5. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая.
6. Федосеев Г.А. «Смерть меня подождет». «Мы идем по Восточному Саяну». «В тисках Джугдыра». «Злой дух Ямбуя». «Тропою испытаний». «Таежные встречи».