

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1  
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрена на заседании  
педагогического/методического совета  
Протокол от «\_30\_» августа 2023 г.  
№ \_1\_



## ОСНОВЫ ТУРИЗМА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Овдин Евгений Иванович  
Педагог дополнительного образования

с. Лазо  
2023 год

## **РАЗДЕЛ №1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Туризм – массовый и доступный вид спорта. Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех, кто занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки, как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Туристский поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

**Направленность программы туристско-краеведческая**

**Уровень освоения программы базовый**

**Отличительные особенности программы**

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях.

Данная Программа разработана на основании программ:

- «Страна путешествий» (разработчик: Гладков А.А., педагог дополнительного образования ГБОУДО ДТМиМ «Восточный» - Москва, 2015 г.);

- «Юный турист» (разработчик Рябов А.М., педагог дополнительного образования МКОУДО ДДТ - Нолинск, 2012 г.).

Программа согласована с концепцией «Школа жизни - окружающий мир», разработанной доктором педагогических наук А. А. Остапцом-Свешниковым, и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям обучающихся младшего школьного возраста.

Срок реализации Программы составляет 2 года (144 часа в год).

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут с перерывом 15 минут).

### **Адресат программы**

Возрастная категория обучающихся по программе от 8 до 17 лет

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного и экстремального туризма.

## **Задачи программы:**

### ***Воспитательные:***

1. Воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
2. Формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;
3. Формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

### ***Развивающие:***

1. Развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;
2. Развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач

### ***Обучающие:***

1. 1-й год обучения: освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;
2. 2-й год обучения: овладение базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1 года обучения**

№	Наименование раздела,	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1	<b>Цели и задачи похода, последовательность подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

1.1.	Определение целей и района похода	2	1	1	
1.2.	Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям	2	1	1	
1.3.	Краеведческое задание	2	1	1	
1.4.	Разработка маршрута	2	1	1	Карта
1.5.	Подведение итогов похода	2	1	1	Беседа
<b>2</b>	<b>Снаряжение</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
2.1.	Групповое и личное снаряжение для степенных походов	2	1	1	Опрос
2.2.	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения	1	1	0	Опрос
2.3.	Назначение и применение различных видов походного снаряжения	4	2	2	Опрос
<b>3</b>	<b>Питание</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
3.1.	Подбор продуктов питания для походов выходного дня	2	1	1	Беседа
3.2.	Приготовление пищи на костре	4	2	2	
3.3.	Режим питания	2	1	1	

3.4.	Костровые принадлежности для приготовления пищи	2	1	1	
	<b>Элементы топографии и ориентирования на местности</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
4.1.	Значение топографии и ориентирования	2	1	1	
4.2.	Карты, используемые в походах выходного дня	2	1	1	Контрольная работа
4.3.	План, схема, кроки местности	2	1	1	
4.4.	Основные условные обозначения	2	1	1	
4.5.	Чтение карты и составление схемы маршрута	2	1	1	
4.6.	Компас. Азимут Движение по азимуту	2	1	1	Практическое задание
4.7.	Ориентирование на местности	2	1	1	Практическое задание
4.8.	Определение сторон горизонта	2	1	1	Практическое задание
<b>5</b>	<b>Движение группы на маршруте</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1.	Порядок движения группы на маршруте	2	1	1	
5.2.	Нормы нагрузок в походе. Режим дня	2	1	1	
5.3.	Возможные естественные препятствия и способы их преодоления	2	1	1	

5.4.	Обеспечение безопасности в походах выходного дня	2	1	1	Зачёт
<b>6</b>	<b>Привалы и ночлеги</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Организация бивака	2	1	1	
6.2.	Виды костров и их назначение	2	1		
6.3.	Снятие бивака	2	1	1	
6.4.	Требования противопожарной безопасности	2	1	1	Опрос
<b>7</b>	<b>Гигиена туриста</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
7.1.	Личная гигиена туриста	4	2	2	Опрос
7.2.	Самоконтроль в походе	2	1	1	
7.3.	Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений	2	1	1	
<b>8</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
8.1.	Первая доврачебная помощь в походе	8	2	6	
8.2.	Наложение повязок. Искусственное дыхание	2	1	1	
8.3.	Транспортировка заболевшего	2	1	1	

8.4.	Состав медицинской аптечки похода выходного дня	2	1	1	Опрос
9	<b>Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования</b>	<b>59</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	
9.1.	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных	14	2	12	Сдача нормативов
9.2.	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	10	2	8	Сдача нормативов
9.3.	Бег и спортивные игры	8		8	
9.4.	Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы	27	4	23	Практическое занятие
10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Защита</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>49</b>	<b>95</b>	

## Содержание учебного плана.

### 1-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.



## **Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки**

### **Тема 1.1. Определение целей и района похода**

*Теория.* Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

*Практика.* Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

### **Тема 1.2. Комплектование группы и распределение обязанностей.**

#### **Работа по должностям**

*Теория.* Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

*Практика.* Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

### **Тема 1.3. Краеведческое задание**

*Теория.* Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа участников похода по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов.

*Практика.* Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

### **Тема 1.4. Разработка маршрута**

*Теория.* Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и

отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и плана-графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

*Практика.* Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

### **Тема 1.5. Подведение итогов похода**

*Теория.* Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

*Практика.* Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям. Практическая отработка тем 1.1 - 1.5.

## **Раздел 2. Снаряжение**

### **Тема 2.1. Групповое и личное снаряжение для степенных походов**

*Теория.* Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

*Практика.* Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

### **Тема 2.2. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения**

*Теория.* Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

### **Тема 2.3. Назначение и применение различных видов походного снаряжения**

*Теория.* Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

*Практика.* Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров,

приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем 3.1-3.3.

### **Раздел 3. Питание**

#### **Тема 3.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня**

*Теория.* Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

*Практика.* Расчет калорийности базового меню.

#### **Тема 3.2. Приготовление пищи на костре**

*Теория.* Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

*Практика.* Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

#### **Тема 3.3. Режим питания**

*Теория.* Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

*Практика.* Расчет калорийности дополнительного питания.

#### **Тема 3.4. Костровые принадлежности для приготовления пищи**

*Теория.* Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе.

*Практика.* Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

### **Раздел 4. Элементы топографии и ориентирования на местности**

#### **Тема 4.1. Значение топографии и ориентирования**

*Теория.* Необходимость изучения и прикладное значение топографии для

туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

*Практика.* Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

#### **Тема 4.2. Карты, используемые в походах выходного дня**

*Теория.* Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов.

Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, карта-бланковка.

*Практика.* Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

#### **Тема 4.3. План, схема, кроки местности**

*Теория.* Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

*Практика.* Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

#### **Тема 4.4. Основные условные обозначения**

*Теория.* Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматштабные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

*Практика.* Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

#### **Тема 4.5. Чтение карты и составление схемы маршрута**

*Теория.* Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

*Практика.* Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

#### **Тема 4.6. Компас. Азимут. Движение по азимуту**

*Теория.* Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

*Практика.* Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

#### **Тема 4.7. Ориентирование на местности**

*Теория.* Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

*Практика.* Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

#### **Тема 4.8. Определение сторон горизонта**

*Теория.* Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

*Практика.* Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности. Практическая отработка тем 5.1 - 5.8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Раздел 5. Движение группы на маршруте**

#### **Тема 5.1. Порядок движения группы на маршруте**

*Теория.* Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении

в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.

*Практика.* Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона).

### **Тема 5.2. Нормы нагрузок в походе. Режим дня**

*Теория.* Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

*Практика.* Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

### **Тема 5.3. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления**

*Теория.* Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

*Практика.* Отработка техники движения по склону с альпенштоком. Учебно-тренировочное занятие по преодолению навесной переправы.

### **Тема 5.4. Обеспечение безопасности в походах выходного дня**

*Теория.* Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня (в условиях данного района). Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях.

*Практика.* Поход выходного дня с отработкой вопросов обеспечения безопасности. Семинар по «разбору» ошибочных действий участников на маршруте.

## **Раздел 6. Привалы и ночлеги**

### **Тема 6.1. Организация бивака**

*Теория.* Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

*Практика.* Изучение нормативных документов по природопользованию.

### **Тема 6.2. Виды костров и их назначение**

*Теория.* Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

*Практика.* Разведение костра в условиях учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **Тема 6.3. Снятие бивака**

*Теория.* Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.

*Практика.* Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

### **Тема 6.4. Требования противопожарной безопасности**

*Теория.* Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

*Практика.* Обустройство ранее существовавшего кострища в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

## **Раздел 7. Гигиена туристов**

### **Тема 7.1. Личная гигиена туриста**

*Теория.* Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи.

Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

*Практика.* Составление списка личных средств гигиены для участника степенного похода.

### **Тема 7.2. Самоконтроль в походе**

*Теория.* Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе.

*Практика.* Измерение частоты биения сердца в условиях покоя, нагрузки и при восстановлении. Составление графиков в качестве формы самоконтроля.

### **Тема 7.3. Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений**

*Теория.* Профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирке» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

*Практика.* Практическое исполнение требований к сезонной одежде и обуви, к ношению головных уборов в условиях полевых занятий, выходов и походов выходного дня. Подготовка обуви для зимних походов.

## **Раздел 8. Первая доврачебная помощь**

### **Тема 8.1. Первая доврачебная помощь в походе**

*Теория.* Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении



кожного покрова, кровотечениях, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении.

*Практика.* Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги.

### **Тема 8.2. Наложение повязок. Искусственное дыхание**

*Теория.* Искусственное дыхание. Порядок оказания первой доврачебной помощи при открытом кровотечении. Остановка крови. Техника наложения жгута. Техника наложения повязок. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания

*Практика.* Учебное занятие по технике наложения повязок.

### **Тема 8.3. Транспортировка заболевшего**

*Теория.* Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в полевых условиях. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

*Практика.* Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований Смотра готовности.

### **Тема 8.4. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня**

*Теория.* Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода.

*Практика.* Комплектация медицинской аптечки для соревнований Смотра готовности.

## **Раздел 9. Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования**

### **Тема 9.1. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп**

*Теория.* Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп.

Продолжительность физических нагрузок.

*Практика.* Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

## **Тема 9.2. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости**

*Теория.* Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

*Практика.* Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

## **Тема 9.3. Бег и спортивные игры**

*Практика.* Практическое участие в беговых упражнениях и спортивных играх в ходе проведения тренировок в течение года.

## **Тема 9.4. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы**

*Теория.* Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы.

Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения.

*Практика.* Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

## **Итоговое занятие**

*Практика.* Защита проекта.

## Учебный план 2 год обучения

№	Наименование раздела,	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 1. Автономное существование в природных условиях</b>		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
1.1.	Природные условия различных географических поясов и зон	2	1	1	Беседа
1.2.	Стресс-факторы в условиях автономного существования	3	1	2	Опрос
1.3.	Способы подачи сигналов и выход в	3	1	2	
1.4.	Снаряжение для выживания	3	1	2	Зачёт
1.5.	Особенности экстремальных ситуаций зимой	2	1	1	Зачёт
<b>Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)</b>		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
2.1	Специальное снаряжение	2	1	1	Опрос
2.2	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	2	1	1	Беседа
2.3	Биваки в сложных условиях	2	1	1	Опрос
2.4	Специальное бивачное снаряжение	2	1	1	

2.5	Инструменты для выживания	2	1	1	
2.6	Сооружение укрытий и убежищ	2	1	1	
2.7	Особенности выживания в высоких широтах	2	1	1	Беседа
2.8	Лавины в горах	2	1	1	
2.9	Тент и его возможности	2	1	1	
2.10	Рюкзаки и подвесные системы	2	1	1	
2.11	Совершенствование экипировки	2	1	1	
2.12	Веревки спортивные	2	1	1	
2.13	Спортивные узлы	2	1	1	
<b>Раздел 3. Ориентирование и топография</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
3.1	Ориентирование в путешествии населенных пунктов	2	1	1	Беседа
3.2.	Маршрутные карты	2	1	1	зачет
3.3	Определение местоположения группы на маршруте	2	1	1	
3.4.	Нормативы протяженности маршрута	2	1	1	

3.5.	Соревнование по ориентированию	2	1	1	соревнование
<b>Раздел 4. Сохранение здоровья и первая доврачебная помощь в полевых условиях</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
4.1	Здоровье участников похода	2	1	1	Беседа
4.2	Травмы и переломы	2	1	1	

4.3	Первая доврачебная помощь при ранениях	2	1	1	
4.4	Перевязка ран	2	1	1	тренинг
4.5	Диагностика и первая доврачебная помощь	2	1	1	тренинг
<b>Раздел 5. Организация питания в полевых условиях</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1.	Понятие о сбалансированном питании	2	1	1	
5.2.	Приготовление пищи в различных условиях потребления	2	1	1	
<b>Раздел 6. Техника пешеходного туризма</b>		<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	
6.1	Особенности пешеходного туризма	4	1	1	
6.2.	Определение сложности препятствий в пешем туризме.	4	1	3	

6.3	Снаряжение для пешеходного туризма	4	1	3	
6.4	Категорирование пешеходного туризма	4	1	3	
6.5	Страховка и самостраховка в пешем походе	4	1	3	Зачёт
6.6	Преодоление препятствий в пешем походе	4	1	3	Зачёт
6.7.	Техника передвижения по тропам и дорогам.	4	1	3	
<b>Раздел 7. Физическая подготовка</b>		<b>47</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	
7.1.	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	14	4	10	
7.2.	Полевые выходы и соревнования	31	0	33	Соревнования
7.3.	Итоговое занятие	2	0	2	Защита
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

### Вводное занятие

Содержание и особенности Программы. Задачи и цели обучения. Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

### Раздел 1. Автономное существование в природных условиях

## **Тема 1.1. Природные условия различных географических поясов и зон**

*Теория.* Проведение путешествий в условиях различных географических поясов. Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

*Практика.* Использование газовых горелок для приготовления пищи (необходимая практика для зоны тундры зимой).

## **Тема 1.2. Стресс-факторы в условиях автономного существования**

*Теория.* Основные стресс-факторы (стрессоры выживания): соль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Взаимодействие в группе. Организация работ.

*Практика.* Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях полевых выходов.

## **Тема 1.3. Способы подачи сигналов и выход в населённую зону**

*Теория.* Организация работы туристской группы в условиях экстремальных ситуаций. Необходимость и способы подачи сигналов. Ориентиры для выхода в населённую зону. Аварийный азимут. Направление и порядок движения. Работа группы в условиях автономии. Правила поведения в условиях автономного существования.

*Практика.* Практические занятия по выходу из леса с использованием аварийного азимута. Игровые поисковые задачи на тему «Что делать в случае... (заблудился один в лесу, низкая температура и сильный ветер в поле, отстал от группы на тропе и др.)?»

## **Тема 1.4. Снаряжение для выживания**

*Теория.* Аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения.

*Практика.* Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня.

### **Тема 1.5. Особенности экстремальных ситуаций зимой**

*Теория.* Факторы риска в зимнем походе: низкая температура, повышенная влажность, сильный ветер. Основные элементы зимней экипировки: пуховка, пуховые и меховые варежки, самосбросы, чуни, бахилы, подбахильники, ветровая маска. Элементы зимнего снаряжения: палатка «Зима», разборная печка, горно-туристические лыжи «Бескид», тросиковые крепления, снежная лопата, лавинный щуп, лавинный шнур. Особенности использования.

*Практика.* Использование лыж, бахил и снежной лопаты в зимнем учебно-тренировочном выходе, отработка порядка движения, обязанности направляющего - замыкающего, техники движения в лесной зоне.

## **Раздел 2. Техника выживания (навыки и умения)**

### **Тема 2.1. Специальное снаряжение**

*Теория.* Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

*Практика.* Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

### **Тема 2.2. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях**

*Теория.* Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

*Практика.* Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.



### **Тема 2.3. Биваки в сложных условиях**

*Теория.* Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печи. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки.

*Практика.* Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

### **Тема 2.4. Специальное бивачное снаряжение**

*Теория.* Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

*Практика.* Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

### **Тема 2.5. Инструменты для выживания**

*Теория.* Ножи, пилы, топоры, фляги и термосы. Правила использования и приемы работы. Комплектация, хранение и переноска.

*Практика.* Отработка приемов работы с различными пилами и топорами в условиях тренировочного выхода и при проведении походов.

### **Тема 2.6. Сооружение укрытий и убежищ**

*Теория.* Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины «Иглу». Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

### **Тема 2.7. Особенности выживания в высоких широтах**

*Теория.* Условия движения по горно-тундровой местности. Хибинские

тундры - базовый полигон для отработки навыков выживания в высоких широтах. Специфика условий по временам года. Особые условия в зимний период. Порядок подготовки к зимним маршрутам. Техника тропления лыжни.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по отработке техники тропления лыжни.

### **Тема 2.8. Лавины в горах**

*Теория.* Типы лавин. Причины схода снега. Правила прохождения потенциально лавиноопасного участка. Обязанности наблюдателя. Лавинная лента: её длина и маркировка. Использование лавинных лент. Лавинная лопата. Индивидуальный радиомаяк и его использование. Лавинный щуп. Техника поисковых работ.

*Практика.* Семинар по отработке тактики и технике движения группы в зоне снега в горных районах.

### **Тема 2.9. Тент и его возможности**

*Теория.* Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

### **Тема 2.10. Рюкзаки и подвесные системы**

*Теория.* Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

### **Тема 2.11. Совершенствование экипировки**

*Теория.* Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

### **Тема 2.12. Вербки спортивные**

*Теория.* Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

### **Тема 2.13. Спортивные узлы**

*Теория.* Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

## **Раздел 3. Ориентирование и топография Повторение. (10 час.)**

### **Тема 3.1 Ориентирование в путешествии населенных пунктов**

*Теория:* Беседа

*Практика:* «Ориентирование на местности»

### **Тема 3.2. Маршрутные карты**

*Теория:* «Маршрутные карты похода»

*Практика:* Зачет

### **Тема 3.3 местоположения группы на маршруте**

*Теория:* « Движение группы на маршруте»

*Практика:* Беседа

### **Тема 3.4. Нормативы протяженности маршрута**

*Теория:* «Нормы нагрузок в походе»

*Практика:* Зачет

### **Тема 3.5. Соревнование по ориентированию**

*Теория:* Инструктаж

*Практика:* Проведение соревнований «Ориентирование на местности»

## **Раздел 4. Сохранение здоровья и первая доврачебная помощь в полевых условиях**

### **Тема 4.1 Здоровье участников похода**

*Теория:* Повторение «Личная гигиена туриста»

*Практика:* Беседа

### **Тема 4.2 Травмы и переломы**

*Теория:* Самоконтроль в походе. Травмы и переломы. Первая помощь.

*Практика:* Просмотр видеofilьма.

### **Тема 4.3 Первая доврачебная помощь при ранениях**

*Теория:* Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях.

*Практика:* Просмотр видеofilьма.

### **Тема 4.4 перевязка ран**

*Теория:* Техника перевязки ран.

*Практика:* Тренинг

### **Тема 4.5 Диагностика и первая доврачебная помощь**

*Теория:* Способы проведения диагностики при ранениях в условиях похода. Оказание первой доврачебной помощи.

*Практика:* Тренинг.

## **Раздел 5. Организация питания в полевых условиях. Повторение.**

### **Тема 5.1. Понятие о сбалансированном питании**

*Теория:* «Сбалансированное питание в походе» «Наборы туриста»

*Практика:* Беседа

## **Тема 5.2. Приготовление пищи в различных условиях потребления**

*Теория:* «Приготовление пищи на костре»

*Практика:* Беседа

## **Раздел 6. Техника пешеходного туризма**

### **Тема 6.1. Особенности пешеходного туризма**

*Теория.* Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

*Практика.* Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

### **Тема 6.2. Определение сложности препятствия в пешеходном туризме**

*Теория.* Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

### **Тема 6.3. Снаряжение для пешеходного туризма**

*Теория.* Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

*Практика.* Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

### **Тема 6.4. Категорирование пешеходного туризма**

*Теория.* Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

*Практика.* Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

### **Тема 6.5. Страховка и самостраховка в пешем походе**

*Теория.* Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

### **Тема 6.6. Преодоление препятствий в пешем походе**

*Теория.* Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

### **Тема 6.7. Техника передвижения по тропам и дорогам**

*Теория.* Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

*Практика.* Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

## **Раздел 4. Физическая подготовка туриста**

### **Тема 7.1. Комплексы упражнений , ориентированные на укрепление основных мышечных групп.**

*Теория:* Значение физической подготовки туриста. Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

*Практика:* Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

## **Тема 7.2. Полевые выходы и соревнования**

*Теория.* Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода.

Полевые выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Все выходы проводятся в автономном режиме, с активным способом передвижения, т.е. предполагают спортивные нагрузки в рамках норматива спортивного туристского похода.

*Практика.* Проведение учебно-тренировочных занятий и выходов по освоению и закреплению туристских навыков по различным видам туризма. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

**Итоговое занятие.** Защита проекта.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся воспитает в себе нравственные качества: дружбу, честность, бескорыстие, отзывчивость через участие в коллективных действиях. взаимовыручку, умение работать в группе.

Обучающийся будет понимать важность здорового образа жизни.

Обучающийся будет стремиться к физическому совершенствованию

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет активно принимать участие в туристско-краеведческих спортивных мероприятиях.

У обучающегося будет поддерживаться интерес к изучению предмета.

#### **Предметные результаты:**

По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут знать:

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;

- правила организации питания в походе;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста.

Обучающиеся будут уметь:

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;

По окончании 2-го года обучения обучающиеся будут знать :

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;
- правила первой доврачебной помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы.

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;
- проводить краеведческую работу.



## **РАЗДЕЛ №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации Программы 1-го года обучения достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Юго-восточной полосе России, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

Для реализации Программы 2-го года обучения требуется уже специальное снаряжение как личное, так и групповое. Необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине.

Желательно иметь условия для круглогодичных занятий (теплое помещение, спортивная площадка, скалодром).

#### **Технические средства обучения**

Фотоаппарат, видеокамера, видеомэгаффон, персональный компьютер с доступом в Интернет. Оправляясь в поход, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных фото - и видеодневников. Для этой цели необходимо иметь видеомэгаффон или видеоплеер с телевизором или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

#### **Способы определения результативности реализации Программы**

Педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

**Виды контроля:** входной, текущий, итоговый.

## **Формы подведения итогов реализации Программы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских первенствах и фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на фестивалях и, как результат, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

### **Определение результативности работы педагога по программе**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся (от участия в степенных походах до участия в походах 2-й категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

- привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной Программы.

### 2.3 Методические материалы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 30.12.2023	1.09.2023 30.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024 25.05.2024	12.01.2024 25.05.2024
Продолжительность занятий, час.		2	2
Режим занятий		2 раз в неделю	2 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		144	144

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

дата	Тема/ мероприятие	ответственные
1 четверть	Беседа «Что вы хотите от жизни»	Педагог
	Участие в спортивной игре «Зарница»	Педагог
2 четверть	Беседа с правоохранительными органами об ответственности учащихся за правонарушения	Участковый педагог
	Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.	педагог
3 четверть	Беседы о борьбе с терроризмом	педагог
	Беседа «Семья в жизни человека»	педагог
4 четверть	Дискуссия на тему «Я имею право на....»	Педагог
	Участие в районном слете туристов	педагог

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
6. Вартанов А.С., Луговьер Д.А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А.А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
8. Гостюшин А.В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Елисеев О.М., Чазов Е.И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.