Управление образования Администрации Людиновского муниципального округа Калужской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

Согласовано
методическим (педагогическим) советом
от 01.09.2026 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Т.А. Прохорова
01.09.2026 г.

Прохорова Татьяна Александровна
Подписано цифровой подписью: Прохорова Татьяна Александровна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм и автономное существование»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: *3 года*



Гусев Сергей Иванович
педагог дополнительного образования
Пряхин Максим Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Людиново, 2019

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 12-17 лет базового-уровня освоения.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Федеральным законом от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
7. Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
8. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678 - р);
9. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467);

10. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
11. Правилами применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678);
12. Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
13. Приказом Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.
14. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
15. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
16. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа «Пешеходный туризм и автономное существование» **модифицирована** на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности: типовой программы «Пешеходный туризм», М., «Просвещение», 1982 год и типовой программы Министерства образования РФ для системы дополнительного образования детей «Туристы-проводники», «Туристы- краеведы» М., ЦДЮТиК,2004 год.

Отличается от них продолжительностью обучения, расчасовкой, универсальным подходом к обучению, упором на природные особенности Людиновского района, материальной базой.

Вид программы: модифицированная, вариативная.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Пешеходный туризм и автономное существование» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является компетентностно- деятельностный подход к воспитанию, образованию и

развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Цель программы: создание условий для формирования ключевых компетенций, сохранения и укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития подростков через туристскую деятельность.

Поставленная цель будет достигнута при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- научить технике пешего туризма;
- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи.

воспитательные:

−воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

−выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

−развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

−формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Формы и режим занятий

Форма занятий: лекции и беседы, групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам, участие в туристических соревнованиях, в учебных и категорийных походах, зачетные занятия.

Срок освоения дополнительной образовательной программы «Пешеходный туризм и автономное существование» - 3 года (216 часов при нагрузке 6 часов в неделю).

Объем программы: 648 учебных часов.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12- 17 лет.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

Ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода;

учебно-познавательных компетенций:

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
-владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и рол, систему взаимоотношения в окружающем мире (семье, в классе, туристском объединении);
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть приемами общения, умениями находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог;

информационными компетенциями:

уметь работать с учебной литературой, искать и собирать необходимую информацию для решения учебных задач.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

<u>В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:</u>

- иметь навыки подготовки к походу I степени сложности;
- уметь пользовать картой и компасом;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

<u>В результате 2 года обучения по данной программе учащиеся должны:</u>

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их

результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;

- выполнять разряды, участвовать в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию;
- составлять краеведческую картотеку;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично;
- иметь опыт участия в походе II степени сложности в условиях межсезонья и в походе I категории сложности в летний период.

В результате 3 года обучения по данной программе учащиеся должны:

- иметь навыки подготовки к походу II категории сложности;
- уметь подготавливать и проводить степенные походы;
- уметь подготовить и провести турслет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать поисково-спасательную работу, уметь применять ее на практике;
- знать методику судейства отдельных этапов;

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

Учебно-тематический план
I год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	3	0	0	3
1.2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	6	0	0	6
1.3	Организация и проведение туристских походов и выездов. Подведение итогов похода.	9	6	21	36

	Обеспечение безопасности.				
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	9	3	6	18
III	Туристский бивак	3	0	12	15
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники.	3		3	6
V	Топографическая подготовка	9	0	12	21
VI	Питание в туристском походе	3	0	6	9
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	9	0	9	18
VIII	Доврачебная помощь	3	9	6	18
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	6	6	15	27
X	Физическая подготовка туриста	3	3	15	21
XI	Туристские слеты и соревнования	3	6	9	18
	Итого:	**69**	**33**	**114**	**216**

Календарный учебный график (1 год обучения)

год обу-че-ния	груп- па	Начало занятий	окон ча-ние заня тий	кол-во учебн-ых дней	кол-во учеб-ных недель	кол-во часов по прог-рамме	учеб-ные перио-ды	даты начала и оконч учебн-ого периода	дата проведен. промежу-точной аттестации	дата проведен. итоговой аттестации
1 год	1	1 сен-тября	30 мая	108	36	216	2	1.09 – 30.12 9.01-30.05	декабрь	май

Содержание программы
1 год обучения

I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма (3 ч.).

Теория: виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

Тема 1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Краснодарского края (6 ч.).

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 1.3. Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности (36 ч.).

Теория: правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение

учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

II. Туристское снаряжение Туристское хозяйство (15 ч.).

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления

походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

III. Туристский бивак (15 ч.).

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на

биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

IV. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями. (9 ч.).

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта (21 ч.).

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояние по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VI. Питание в туристском походе (9 ч.).

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. . Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей,

сублиматов, сухофруктов, приправ.

Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VII. Тактика и техника пешеходного туризма (18 ч.).

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

VIII. Доврачебная помощь (18 ч.).

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практика: Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей,

тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

IX. Техническая подготовка (27 ч.).

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз- грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил).

Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Зачетные соревнования.

X. Физическая подготовка туриста (21 ч.).

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

XI. Туристские слеты и соревнования (18 ч.).

Теория: характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

Практика: подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата.

Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по спортивному туризму Центра детского творчества.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	3	0	0	3
II	Окружающая среда и факторы опасности	3	0	0	3
III	Экстремальные природные ситуации	9	0	0	9
IV	Снаряжение	3	3	6	12
V	Аварийный бивак.	3	0	18	21
VI	Обеспечение питанием в походе	6	3	6	15
VII	Доврачебная помощь силами группы	6	3	6	15
VIII	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	6	6	15	27
IX	Техническая подготовка	9	0	21	30
X	Физическая подготовка	12	0	9	21
XI	Туристские соревнования и слеты	3	0	27	30
XII	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	3		3	6

XIII	Краеведческая и общественно-полезная работа	6	6	12	24
	Итого:	**72**	**21**	**123**	**216**

Календарный учебный график 2 год обучения

год обу-че-ния	Гру-ппа	Нача-ло заня-тий	окон-ча-ние заня-тий	кол-во учебн-ых дней	кол-во учеб-ных недель	кол-во часов по прог-рамме	учеб-ные пери-оды	даты начала и оконч учебн-ого периода	дата проведен. промежу-точной аттестации	дата проведен. итоговой аттестации
2 год	1	1 сен-тября	30 мая	108	36	216	2	1.09 – 30.12 9.01-30.05	декабрь	май

Содержание программы
2 год обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края (3 ч.).

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности (3 ч.).

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации (9 ч.).

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ

экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Зачет.

IV. Снаряжение (12 ч.).

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак (24 ч.).

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе (15 ч.).

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых

продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы (15 ч.).

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (27 ч.).

Теория: стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка (30 ч.).

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

X. Физическая подготовка (21 ч.).

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их

строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровье, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Значение физической подготовки при работе в экстремальной ситуации. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

XI. Туристские соревнования и слеты (30 ч.).

Теория: положение о слете, соревновании. Подготовка к районным соревнованиям. Система штрафов.

Практика: работа секретариата. Обязанности судьи на этапе. Обязанности судьи на этапе. Судейство технических этапов. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по пешеходному туризму (дистанция пешеходная) 1 класс Центра детского творчества.

Зачетные соревнования.

XII. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями (6 ч.).

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Безштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

XIII. Краеведческая и общественно-полезная работа (24ч.).

Теория: формы общественно-полезной деятельности туристов. Краеведческая работа. Сбор материалов.

Практика: исследование природных и исторических объектов. Составление описания. Экологическая работа. Выполнение зачетной работы.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Учебно-тематический план
3год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	3	0	0	3
II	Подготовка похода	6	3	9	18
III	Обязанности членов туристской группы	3	0	9	12
IV	Работа завхоза	3	3	12	18
V	Работа завснара	3	3	6	12
VI	Работа медика	12	6	9	27
VII	Тактика и техника похода	6	6	12	24
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	6	0	9	15
IX	Психологический климат в группе	3	0	0	3
X	Подведение итогов похода	3	0	0	3
XI	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	15	6	9	30
XII	Организация и проведение туристских слетов	6	6	12	24
XIII	Туристские слеты и соревнования	12	6	9	27
	Итого:	**81**	**39**	**96**	**216**

Календарный учебный график 3 год обучения

год обу-че-ния	груп-па	Начало занятий	окончание занятий	кол-во учебных дней	кол-во учебных недель	кол-во часов по программе	учеб-ные перио-ды	даты начала и оконч учебн-ного периода	дата проведен. промежу-точной аттестации	дата проведен. итоговой аттестации
3 год	1	1 сен-тября	30 мая	108	36	216	2	1.09 – 30.12 9.01-30.05	декабрь	май

Содержание программы
3 год обучения

I. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и сорт в России (6ч.).

Теория: специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

II. Подготовка похода (18 ч.).

Теория: правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по

истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

III. Обязанности членов туристской группы (12 ч.).

Теория: обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода.

Практика: обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

IV. Работа завхоза (18ч.).

Теория: организация питания в походе. Обязанности завхоза.

Практика: разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Тестирование.

V. Работа заведующего снаряжением (12 ч.).

Теория: снаряжение для пешеходного туризма.

Практика: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование.

VI. Работа медика (27 ч.).

Теория: обязанности медика. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: первая помощь при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

VII. Тактика и техника категорийных походов (24 ч.)

Теория: тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

Практика: техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером. Тестирование.

VIII. Обеспечение безопасности в походе (15 ч.).

Теория: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика: спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

IX. Психологический климат в группе (3 ч.).

Теория: принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы. Тестирование.

X. Подведение итогов похода (3 ч.).

Теория: анализ работы группы, оформление отчета о походе, краеведческого материала. Возможные формы отчета о походе. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

XI. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) (30 ч.).

Теория. Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

XII. Организация и проведение туристских соревнований и слетов (24 ч.).

Теория: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей.

Практика: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие соревнований,

комплектование судей.

Зачетные соревнования.

XIII. Туристские слеты и соревнования (27 ч.)

Теория: положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Конкурсная программа.

Практика: обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по туристскому многоборью Центра детского творчества

Зачетные соревнования.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Материально-техническое оснащение

- помещение оборудованное для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок
- полигон для практических занятий на местности
- туристическое снаряжение:

1.	Веревки	2х50м.,2х40 м.,4х30 м.
2.	Страховочные системы	6шт.
3.	Карабины	50 шт.
4.	Жумары	6шт.
5.	Восьмерки	6 шт.
6.	Компаса	10 шт.
7.	Комплекты спортивных и топографических карт	
8.	Рюкзак - 15 шт.	
9.	Спальный мешок - 15 шт.	
10.	Турковрики - 15 шт.	
11.	Штормовой костюм - 15 пар.	
12.	Рукавицы брезентовые - 15 пар.	
13.	Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.	
14.	Палатки - 5 шт.	
15.	Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.	
16.	Аптечка - 2 набора	
17.	Курвиметр - 2 шт.	
18.	Фонарь - 4 шт.	

- наличие материального оснащения, необходимого для проведения категорийных походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Методическое обеспечение программы

№	Название базовых разделов	Форма проведения занятий	Методы и приёмы, технологии	Дидактические материалы	Информационное оснащенность
1.	Туристско-экскурсионные возможности родного края	групповая	словесные, наглядные, практические.	специальные *пособия*, слайд - и видео фильмы, карты, тесты по ПДП, схемы, музейные предметы,,	ноутбук
2.	Особенности пешеходного туризма				
3.	Организация и проведение туристических слетов.				

Список литературы для преподавателя:

1. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
5. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
6. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
7. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997
9. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
10. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
11. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
14. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
15. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
16. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
17. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
18. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
19. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
20. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
21. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.