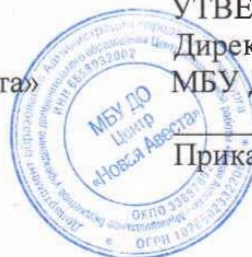


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
протокол № 1
от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П.Заева
Приказ № 47-О от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:
Лыхин Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	7
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	7
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	7
	Планируемые результаты 1 года обучения	13
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	13
	Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	14
	Планируемые результаты 2 года обучения	20
	Учебный (тематический) план 3 года обучения	20
	Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения	20
	Планируемые результаты 3 года обучения	23
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1.	Календарный учебный график 1, 2, 3 годов обучения	24
2.2.	Условия реализации программы	47
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	49
3.	Список литературы	51

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 1.1.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы. Программа «Школа туризма» туристско-краеведческой направленности, является средним звеном в комплексе разработанных преемственных общеобразовательных общеразвивающих программ по туризму для детей и подростков.

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа курса актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы состоит в предоставлении возможности занятий по разным видам туризма в рамках одной программы. Приобрести общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения.

Педагогическая целесообразность программы. Туристские путешествия во всех формах своей деятельности способствуют

разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края.

Практическая значимость изучаемого предмета. Программа дает возможность для обучающихся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении туристских маршрутов, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, самоопределиться с перспективами развития в области туристских путешествий.

Адресат программы. Программа разработана с учётом половозрастных, психофизических и индивидуальных особенностей детей.

С 10-13 лет ведущим видом деятельности ребенка становится общение со сверстниками. У ребят начинается подростковый возраст. Невольно каждый человек в этот непростой период задумывается о себе, об отношении к окружающим, борется за свои права и приобретает склонность к авантюризму. У него возникает желание ярких, острых чувств. В городской среде непросто реализовать себя и найти такие ощущения. Как следствие этого могут начаться социальные правонарушения, серьезные разногласия со взрослыми, потерянности и ощущение ненужности. Подросток пристраивается «хоть к какой-нибудь компании», лишь бы не быть одному и принадлежать к группе.

Туризм дает возможность общаться со сверстниками, быть в группе и испытывать те самые – желанные яркие ощущения от жизни, потому что каждый поход и все соревнования связаны с определенными трудностями и степенью риска, которые нужно преодолевать. Подросток, таким образом, избегает конфликтов с родителями, проводит свой досуг с пользой для физического и психического здоровья.

К 14 годам у подростков формируется устойчивый интерес к путешествиям, уверенность в необходимости здорового образа жизни, расширяется кругозор. Для ранней юности (с 14 до 17 лет) туризм - это, прежде всего, романтика и возможность проявить себя, испытать себя, показать, на что каждый способен. Иногда занятие туризмом в юности перерастает в профессию, связанную с путешествиями.

Туризм - это здоровый образ жизни, где есть движение, закаливание и непосредственное общение с природой, что ведет к более быстрой адаптации ребенка в любых условиях. Занятия туризмом способствуют развитию личных качеств (самостоятельность, целеустремленность, ответственность, инициативность, смелость); коммуникативных навыков; ценностных ориентаций (здоровье, дружба, честность, ответственность, правда) - то есть, в целом, способствуют формированию личности.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек. Периодичность и продолжительность занятий: 1 час в неделю - общая физическая подготовка, 1 час в неделю - теоретическая подготовка, 8

часов два раза в месяц - учебно-тренировочный поход, 1 час равен 45 минутам.

Объем программы:

1 год обучения - 6 часов в неделю, 216 часов в год. 2

год обучения - 6 часов в неделю, 216 часов в год. 3

год обучения - 6 часов в неделю, 216 часов в

год. Срок реализации программы: 3 года.

Уровень освоения программы:

1 год обучения - стартовый; 2

год обучения - базовый;

3 год обучения - базовый.

Особенности организации образовательной деятельности:

Учебный год начинается:

1 год обучения с 15 сентября;

2 и 3 год обучения с 01 сентября.

В воспитательно-образовательном процессе каждого года обучения выделено четыре раздела:

- раздел «Общая подготовка» знакомит с историей развития туризма, географией Свердловской области, с основными нормативными документами по спортивному туризму;

- раздел «Спортивно-туристский поход» дает понятие о целях, задачах, технологии и структуре спортивно-туристского похода, включает занятия на природе по технике в разных видах спортивного туризма, по правилам и приемам обеспечения безопасности туристских мероприятий;

- раздел «Оздоровительный» включает общую физическую подготовку, спортивные игры, организацию оздоровительного режима дня и рационального питания в условиях многодневных путешествий;

- раздел «Досуговый» включает тематические мероприятия в школьный учебный период и организованный досуг в многодневных путешествиях.

Группа стартового уровня освоения программы комплектуется из обучающихся с 10 до 17 лет. К этому возрасту начинает расти автономия ребенка и одновременно усиливается влияние на него сверстников, охотно проявляется инициатива, интенсивно развиваются логическая память и мышление. Учебный курс рассчитан на подготовку участников походов третьей степени сложности, получение третьего юношеского разряда по туризму.

Группа 2 года обучения комплектуется из обучающихся, окончивших стартовый уровень программы. К 11-12 годам дети по своим потребностям желают утвердиться в коллективе ровесников, завоевать авторитет и внимание товарищей, испытать себя и установить границы своих возможностей. Учебный курс рассчитан на подготовку участников походов второй степени сложности, получение второго юношеского разряда по туризму.

Группа 3 года обучения комплектуется из обучающихся, окончивших базовый уровень программы 2 года обучения. К этому возрасту подростки готовы к пробе своих сил в управлении малой туристской группой (связка, команда, экипаж) на основе приобретенного опыта. Учебный курс рассчитан на подготовку участников походов первой степени сложности, получение первого юношеского разряда по туризму.

Обучающиеся являются основным составом детского объединения «Клуб путешествий»; состав группы постоянный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Формы обучения: индивидуально-групповые, коллективные.

Виды занятий: беседа, теоретические и практические занятия в кабинете, в спортивном зале, учебно-практические занятия на природе, учебно-тренировочные походы и сборы, соревнования, экскурсии по городу и области, спортивные семейные праздники. В каникулярные периоды - туристско-спортивные и краеведческие походы, экскурсии.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие, соревнования, мастер-класс, презентация, открытое занятие.

Цель и задачи программы

Цель: обучение детей и подростков туристской технике по разным видам туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике пешеходного, горного видов туризма;
- обучение тактике пешеходного, горного, водного, лыжного, парусного (на разборных судах) видов туризма и горных лыж;
- обучение технике ориентирования по карте местности;
- обучение приемам оказания первой медицинской помощи;
- судейская подготовка;
- овладение навыками туристского быта.

Развивающие:

- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание экологического отношения к природе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы Учебный
(тематический) план 1 года обучения

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Общая подготовка				1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
1	Вводное занятие	1	1		
2	География Урала	8	1	7	
3	История развития детско-юношеского туризма	1	1		
4	Первая доврачебная помощь	2	1	1	
5	Отчет о походе	1	1		
	Туристский поход				
6	Горный туризм	16	2	14	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Соревнования по видам туризма (практика)
7	Спортивное ориентирование	16	2	14	
8	Пешеходный туризм	23	2	21	
9	Однодневный пешеходный поход	1	1		
10	Лыжный туризм	7	1	6	
11	Однодневный лыжный поход	1	1		
12	Горные лыжи	8	1	7	
13	Водный туризм	7	1	6	
14	Однодневный водный поход	1	1		
15	Безопасность походов	18		18	
16	Туристский бивак	8	1	7	
17	Туристские соревнования	16	2	14	
18	Многодневный поход	1	1		
	Оздоровительный раздел				
19	Общая физическая подготовка	72		72	1. Наблюдение
	Досуговый раздел				
20	Тематические мероприятия	8		8	1. Наблюдение
	Итого:	216ч.	21ч.	195ч.	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Требования нормативов по туризму на третий юношеский разряд, значок «Юный турист», судейской категории «Юный спортивный судья». Выбор старосты

группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.
Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. География Урала

Теория: Географическое положение. Природные условия и ресурсы. Растительность и животный мир. Заповедники и природные парки, их значение в охране природы. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Практика: Викторина «Наш Урал», беседа «По страницам Красной книги», экскурсия по городу.

Тема 3. История развития детско-юношеского туризма

Теория: Понятие о туризме. История развития детско-юношеского туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 4. Первая доврачебная помощь

Теория: Гигиена туриста в походе. Требования к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года. Уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита.

Профилактика травматизма. Возможные травмы в походе.

Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.

Практика: Обучение и контроль применения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 5. Отчет о походе

Теория: Назначение отчета о походе. Техническое описание маршрута. Походный дневник. Обязанности ответственного за ведение походного дневника.

Практика: Проведение разбора похода в группе. Личные отзывы участников о походе.

Туристский поход

Тема 6. Горный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по горному виду туризма. Безаварийность - основное требование ко всем туристским походам и путешествиям. Личное и групповое снаряжение - костровое оборудование, кухонные принадлежности, палаточное снаряжение, медицинская аптечка, ремонтный набор. Уход за снаряжением. Узлы – восьмерка, восьмерка-проводник. Техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов. Технике скалолазания.

Практика: Обучение технике движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов. Обучение технике скалолазания. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Спортивное ориентирование

Теория: Значение навыков ориентирования для туриста. Карты для ориентирования и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки. Контрольный пункт и система отметки. Ориентирование на лыжах.

Практика: Обучение навыку ориентирования вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Выпрямление пути (срезка), переход с одной дорожки на другую, ориентированию на коротких отрезках. Определение расстояния на глаз. Определение точки стояния. Игры по ориентированию на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Пешеходный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по пешеходному виду туризма. Типы рюкзаков - преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Специальное снаряжение: страховочные системы, рабочие веревки, карабин, жумар, спусковые устройства, рукавицы, каска. Узлы - стремя, восьмерка, прямой, восьмерка-проводник, брамшкотовый, схватывающий. Практика: Обучение технике движения по пересеченной местности. Правила организации движения. Отработка техники вязки и применения основных узлов. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Однодневный пешеходный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню.

Практика: Однодневный пешеходный поход.

Тема 10. Лыжный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Особенности техники движения туриста - лыжника. Техника одношажного, двухшажного, попеременного лыжных ходов, движение на подъеме, спуске, техника торможения на лыжах.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Однодневный лыжный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Составление сметы расходов. Составление личного и группового снаряжения. Составление меню. Укладка рюкзака. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Оформление маршрутного листа.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Горные лыжи

Теория: Безопасность на горнолыжном склоне. Техника поворотов на горных лыжах. Техника движения по горнолыжной трассе. Опасности зимних гор. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Водный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по водному виду туризма. Основы речной лодки. Категорийность рек. Разновидности типов туристских судов. Подготовка судна к путешествию. Посадка и выход из лодки. Снаряжение туриста - водника: каска, спасательный жилет, спасательный комбинезон, одежда, обувь. Аварии и их ликвидация. Самоспасение. Виды страховки. Просмотр учебных видеофильмов. Техника гребли – гребки прямые, обратные, управляющие, опорные, носовые, гребок-завеса. Движение против течения, швартовка.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Однодневный водный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор водоема, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню.

Транспортировка группового снаряжения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Безопасность походов

Теория: Наблюдения за погодой в походе. Признаки изменения погоды.

Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений и непосредственно не зависящие от воли человека. Меры предупреждения опасности и обеспечения безопасности при проведении

походов. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение.

Практика: Составление таблицы местных признаков изменения погоды

Техника безопасности в горном походе: правила организации страховки и самостраховки при движении по скалам. Самозадержание на снегу. Страховка на снегу. Правила безопасности при восхождении.

Техника безопасности в лыжном походе: меры предосторожности при вынужденном движении по опасному участку на замерзшем водоеме. Движение первого участника на командной страховке. Правила организации страховки при переправе первого участника по тонкому льду. Действия провалившегося подлед. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма.

Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Оказание первой доврачебной помощи.

Техника безопасности в водном походе: страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах активная страховка каяками, катамаранами. Страховка при попадании в бочку. Принципы организации страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Самостраховка гребца в пороге: способы использования лодки, когда надо бросать лодку, движение с веслом, движение без весла. Самостраховка эскимосским переворотом.

Тактика в пешеходном туризме: основные критерии подбора маршрута для конкретной группы: общие цели группы, ее организационные, физические и технические возможности. Разведка в походе. Оценка обстановки и характера препятствий. Разработка плана преодоления сложного препятствия на маршруте. Выбор рационального и безопасного пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальной ситуации. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствий.

Тактика в горном туризме: тактическое построение связки из трех человек. Передвижение в связке всей группы. Смена направляющей связки. Тактика акклиматизации в высокогорье. Исходные данные группы и маршрута для построения графика акклиматизации: высота подходов от начала движения с рюкзаками – стартовая высота; средние высоты основной части маршрута; максимальные высоты перевалов; длительность пребывания на максимальных и средних высотах; высотный опыт участников. Основной принцип акклиматизации – активная, но не чрезмерная работа на все возрастающей высоте с временными спусками (отдыхом). Разведка в горном походе.

Тактика при занятиях спортивным ориентированием: развитие умения всесторонне оценивать конкретные условия местности и на основе этого применять наиболее целесообразные способы действий на дистанции. Сосредоточение внимания одновременно на трех важнейших действиях: счете пройденного расстояния, выдерживании нужного направления движения и слежении за картой. Психологическая подготовка.

Тактика в лыжном туризме: разведка в лыжном походе. Объективная оценка степени естественной опасности, выбора оптимально безопасных способов действий, применения наиболее эффективных методов страховки и самостраховки. Тактическое построение связки из трех человек.

Тактика в водном туризме: динамика водного потока. Косые, пирамидальные, пульсирующие и отбойные валы. Эволюция вала при изменении расхода воды. Прижимы. Структуры с противотоком: глубокие бочки, прямые и косые бочки, котлы.

Тактика движения на сплаве: непрерывное движение без разведки с прохождением препятствий сходу; движение с разведкой отдельных препятствий

необходимость организации страховки; движение с полным или частичным обносом груза и двойной (полной или поэтапной) разведкой и страховкой; организация базовых лагерей при прохождении сложных длинных участков реки, требующих полной разведки и обноса груза.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности при преодолении препятствий первой степени сложности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 16. Туристский бивак

Теория: Правила организации питания в походе. Туристское меню. Типы костров, устройство костровища. Заготовка дров. Правила приготовления пищи на костре. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Раздача пищи. Сушка обуви. Ягоды и грибы, правила их сбора. Ядовитые растения и грибы.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 17. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма . Техническая программа соревнований: прохождение дистанции с преодолением технически сложных участков маршрута, выполнение заданий на дистанции. Конкурсная программа соревнований: фотоконкурс, художественная самодеятельность, слайд - фильм, туристская песня, туристская газета, конкурс краеведов, туристский быт. Судейская коллегия. Подведение итогов, награждение.

Оборудование этапов соревнований и обеспечение безопасности участников при проведении соревнований. Охрана природы на территории проведения соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация и проведение соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 18. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Обязанности в группе. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Питание в походе. Правила санитарии и гигиены. Дисциплина

- основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 19. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 20. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Планируемые результаты 1 года обучения

Метапредметные – формирование навыка работать в команде, формирование навыков культуры общения, рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания до организации туристского быта, экологическое отношение к природе.

Личностные – мотивация к учению и познанию, формирование навыков здорового образа жизни, развитие социальных компетентностей, лидерских качеств, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – формирование знаний о географии Урала, овладение умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Общая подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1	1		1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	Краеведение	8	1	7	
3	Первая доврачебная помощь	2	1	1	
4	Отчет о походе	1	1		
	<i>Туристский поход</i>				
5	Горный туризм	16	2	14	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Соревнования по видам туризма
6	Спортивное ориентирование	16	2	14	
7	Пешеходный туризм	23	2	21	
8	Двухдневный пешеходный поход	1	1		
9	Лыжный туризм	7	1	6	
10	Двухдневный лыжный	1	1		

	поход				(практика)
11	Горные лыжи	8	1	7	
12	Водный туризм	7	1	6	
13	Двухдневный водный поход	1	1		
14	Безопасность походов	19		19	
15	Туристский бивак	8	1	7	
16	Туристские соревнования	16	2	14	
17	Многодневный поход	1	1		
	<i>Оздоровительный раздел</i>				
18	Общая физическая подготовка	72		72	1.Наблюдение
	<i>Досуговый раздел</i>				
19	Тематические мероприятия	8		8	1.Наблюдение
	Итого:	216ч.	21ч.	195ч.	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Классификация степенных туристских маршрутов и требования нормативов по туризму на второй юношеский разряд, значок «Юный турист», судейской категории «Юный спортивный судья». Выбор старосты группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.

Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. Краеведение

Теория: Историческое прошлое г. Екатеринбурга и области. Боевые и трудовые подвиги народа. Народное творчество нашей области.

Практика: Экскурсия по городу и городам области с посещением музеев, выставок, памятных мест, памятников природы. Викторина «Мой город».

Тема 3. Первая доврачебная помощь

Теория: Комплектование походной аптечки. Приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожении, солнечном и тепловом ударе. Обработка ран. Самомассаж. Самоконтроль здоровья. Зеленая аптека. Ядовитые ягоды, грибы, растения.

Практика: Обучение и контроль выполнения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 4. Отчет о походе

Теория: Содержание отчета о походе. Разделы отчета: справочные сведения о походе, список группы, смысловая идея похода, общая характеристика района похода, перечень исторических и природных объектов на маршруте, определяющие препятствия маршрута, техническое описание маршрута.

Ведение походного дневника.

Практика: Подведение итогов похода в группе. Личные отзывы участников о походе.

Туристский поход

Тема 5. Горный туризм

Теория: Особенности выбора горных маршрутов. Техника движения по снежным и фирновым склонам. Порядок движения группы, обеспечение безопасности движения. Узлы - булинь, встречный, грейпвайн, карабинный. Техника скалолазания, спуск и подъем по склону с командной и самостраховкой по перилам.

Практика: Обучение технике скалолазания, спуск и подъем по склону с командной и самостраховкой по перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 6. Спортивное ориентирование

Теория: Топографические условные знаки. Изображение рельефа на карте. Определение понятия азимут. Азимут прямой и обратный. Принцип прокладки азимута. Движение по азимуту. Игры на решение топографических задач.

Практика: Обучение навыку ориентирования с использованием крупных форм рельефа, выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Прорисовка пройденного маршрута. Глазомерная съемка участка пути. Определение азимута на предмет, движение по азимуту. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Пешеходный туризм

Теория: Особенности выбора пешеходных маршрутов. Виды переправ: побревну, навесная переправа, параллельные перила, переправа маятником. Порядок движения группы, транспортировка груза на переправах, обеспечение безопасности движения. Применяемые узлы.

Практика: Обучение технике движения по переправам. Отработка техники вязки и применения основных узлов. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Двухдневный пешеходный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения, меню и набора продуктов. Обязанности участников в группе. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Лыжный туризм

Теория: Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнее время. Способы определения сухостоя зимой. Организация но члега, установка палатки на снегу, туристическая печка. Ремонт инвентаря в пути. Организация питания в зимних условиях. Набор продуктов. Техника передвижения по глубокому снегу на лыжах с рюкзаком, правила организации движения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Двухдневный лыжный поход

Теория: Определение цели и задач похода, выбор района, разработка маршрута, оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню, упаковка продуктов. Обязанности участников в группе. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Горные лыжи

Теория: Техника поворотов на горных лыжах. Техника катания на бугристом склоне, по глубокому снегу. Техника безопасного падения, остановка. Техника катания на короткой слаломной трассе. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Водный туризм

Теория: Особенности организации водного путешествия. Правила поведения на воде. Виды страховки. Самоспасение. Препятствия на реке: естественные и искусственные. Основы речной лодки. Техника преодоления препятствий. Техника организации спасательных работ. Техника гребли на слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Двухдневный водный поход

Теория: Определение цели и задач похода, выбор реки, разработка маршрута, оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения, упаковка снаряжения. Составление меню, упаковка продуктов.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Безопасность походов

Теория: Организация движения на маршруте, график движения, контрольные сроки. Классификация степенных туристских маршрутов, естественных препятствий на маршруте. Планирование и организация графика движения, продолжительности дневных переходов, продолжительности и периодичности привалов, распорядка дня, планирование преодоления препятствий.

Корректировка графика движения с учетом реальной обстановки, физического и морального состояния участников, погодных условий. Тактический разбор и подведение итогов дня, разработка плана действий на следующий день.

Практика: Техника безопасности в пешеходном туризме, при занятиях спортивным ориентированием: действия провалившегося в болото.

Техника безопасности в лыжном походе: организация страховки в связках при движении по ледовому склону. Правила оказания помощи провалившемуся в ледовую трещину. Действия группы в лавиноопасном районе. Оценка лавиноопасности склона. Характеристика снежного покрова. Факторы, под влиянием которых склон становится лавиноопасным: температура, ветер, освещенность склона, влажность воздуха. Действия группы в экстремальной ситуации: в пургу, когда в группе больной.

Техника безопасности в горном походе: особенности организации страховки на ледовом склоне, забивка и выбивание ледового крюка. Приемы самозадержания на леднике в случае срыва при движении с ледорубом и на кошках. Страховка на льду. Правила оказания помощи провалившемуся в ледовую трещину. Правила безопасности при угрозе схода лавин. Правила безопасности при спасательных работах в горах.

Техника безопасности в водном походе: страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах: страховка поплавком, страховка при заклинивании лодки. Действия страхующих при заклинивании лодки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Самостраховка гребца в пороге. Самостраховка эскимосским переворотом. Разведка в водном походе.

Тактика в пешеходном туризме: тактика движения по болоту. Тактика в горном туризме: организация вьючного каравана, организация движения челноком. Тактика выбора правильного пути при преодолении перевала, проходимого за день; перевала, прохождение основной части которого (крутой или технически сложной) требующего обязательного ночлега, перевала, требующего много дней для преодоления. Составление тактического плана восхождения. Снежные лавины. Камнепад. Ледники и ледниковый рельеф. Образование льда, ледниковые трещины. Виды ледников, морены. Работа ледника.

Тактика при занятиях спортивным ориентированием: развитие умения пользоваться на дистанции «длинными» азимутами – до 600-800м. Развитие тактического мышления при работе по подготовке дистанции для соревнований по спортивному ориентированию, проработке маршрута похода.

Тактика в лыжном туризме: тактика выбора безопасного и наименее трудоемкого пути движения и способов страховки.

Тактика в водном туризме: динамика водного потока. Водопадные сливы: основные характеристики слива; состояние дна слива; структура сливов; бочка и дно под сливом. Развитая вертикальная турбулентность: спиральные течения, воронки, поганки. Тактика движения комбинированных групп (разные типы судов в одной группе). Тактика движения на непроходимых участках.

Причины непроходимости участка: невозможность выбора и реализации линии движения для данного судна или для уровня техники владения им, или для данного уровня воды: повышенная опасность препятствия, когда небольшие ошибки при реализации линии движения или объективные причины могут привести к аварии. Обнос груза и судов.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности при преодолении препятствий первой категории сложности на учебных занятиях, сборах и в походах. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Туристский бивак

Теория: Правила организации питания в походе. Требования к продуктам питания для зимних и летних походов. Нормы продуктов питания на одного человека в день. Упаковка, хранение, учет и транспортировка продуктов. Составление походного меню, водно - солевой режим, способы очистки и обеззараживания воды. Правила поведения в грозу.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео

фильмов. Тема 16. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Техническая программа соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований. Работа судейской коллегии. Работа судьи на этапе.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация проведения соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 17. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Запасные и аварийные варианты маршрута. Питание при подъезде к началу маршрута. Правила санитарии и гигиены. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Дневка. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 18. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 19. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Планируемые результаты 2 года обучения

Метапредметные – формирование навыка работать в команде, рост мастерства учащихся в самообслуживании и организации туристского быта, разработке туристских маршрутов.

Личностные – развитие ценностных ориентиров, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – формирование краеведческих знаний, знаний и умений по оказанию первой доврачебной помощи при разных травмах, составлению отдельных разделов отчета о походе, овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Общая подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1	1		1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	Первая доврачебная помощь	2	1	1	
3	Отчет о походе	1	1		
	<i>Туристский поход</i>				
4	Горный туризм	16	2	14	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Соревнования по видам туризма (практика)
5	Спортивное ориентирование	16	2	14	
6	Пешеходный туризм	24	2	22	
7	Лыжный туризм	8	1	7	
8	Горные лыжи	8	1	7	
9	Водный туризм	8	1	7	
10	Парусный туризм	8	1	7	
11	Безопасность походов	19		19	

12	Туристский бивак	8	1	7	
13	Туристские соревнования	16	2	14	
14	Многодневный поход	1	1		
	<i>Оздоровительный раздел</i>				
15	Общая физическая подготовка	72		72	1.Наблюдение (практика)
	<i>Досуговый раздел</i>				
16	Тематические мероприятия	8		8	1.Наблюдение (практика)
	Итого:	216ч.	21ч.	195ч.	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с планом работы на год. Классификация степенных туристских маршрутов и требования нормативов по туризму на первый юношеский разряд, значок «Юный турист». Выбор старосты группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.

Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Теория: Виды травм. Приемы оказания первой медицинской помощи при вывихе и переломе - открытом и закрытом. Особенности оказания первой медицинской помощи в зимних условиях. Профилактика травматизма.

Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы. Требования к носилкам.

Практика: Обучение и контроль выполнения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 3. Отчет о походе

Теория: Назначение отчета о походе. Основные разделы отчета. Приложения к отчету. Оформление отчета. Порядок сдачи отчета и получения справок о совершенном туристском походе. Составление характеристик на участников похода.

Практика: Ведение походных дневников.

Туристский поход

Тема 4. Горный туризм

Теория: Техника организации перил для преодоления технически сложных участков маршрута. Снятие перил. Техника безопасно сти. Узлы . Техника наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, обеспечения страховки.

Практика: Обучение технике наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, обеспечения страховки. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 5. Спортивное ориентирование

Теория: Виды ориентирования: заданное направление, по выбору, маркированная трасса. Выбор рационального пути. Особенности зимнего ориентирования. Планшет - столик.

Практика: Обучение навыку движения по азимуту, детальное чтение рельефа по карте. Прорисовка пройденного маршрута. Глазомерная съемка участка пути. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 6. Пешеходный туризм

Теория: Техника организации командной страховки при переправе первого и последнего участника через реку по бревну, через сухой овраг по дну и по бревну, при преодолении подъема, на спуске, при траверсе склона. Снятие перил. Техника безопасности. Порядок движения группы.

Практика: Обучение технике наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, технике применения полиспаста. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Лыжный туризм

Теория: Обеспечение безопасности движения через водоемы, по руслам рек, в горной местности. Тактика в лыжном туризме. Потеря ориентировки. Правила поведения. Сигналы бедствия. Техника движения на лыжах.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Горные лыжи

Теория: Техника катания по фирну. Стилль авальман, годиль. Слалам - гигант. Фигурное катание на горных лыжах. Классификация упражнений: позы, шаги, повороты, обороты, вращения. Правила безопасности. Техника катания на короткой слаломной трассе.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Водный туризм

Теория: Выбор линии движения. Ориентирование на реке. Организация страховки с берега и с воды. Ремонт и сборка туристских судов. Ремонтный набор. Ориентирование на реке. Техника гребли на слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Парусный туризм (на разборных судах)

Теория: История развития и типы современных парусных катамаранов и парусных досок. Устройство парусной оснастки катамарана, парусной доски. Основные курсы парусников. Управление парусным катамараном и парусной доской. Основные различия при управлении парусным катамараном и парусной доской. Меры безопасности плавания на парусных судах и действия в аварийной ситуации. Правила расхождения парусников. Управление парусом виндсерфинга на берегу, без паруса на воде, начало движения курсом бейдевинд на учебном бую. Управление парусом виндсерфинга на воде с парусом, старт после падения в воду.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Безопасность походов

Теория: Основные особенности физической и психологической подготовки туристов. Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий.

Практика: Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Туристский бивак

Теория: Газовая горелка, техника работы. Правила безопасности при переноске в рюкзаке газового хозяйства. Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово - ягодных растений правильное их использование. Правила определения ядовитых ягод, грибов и растений.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео

фильмов. Тема 13. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Техническая программа соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований. Работа судейской коллегии. Работа судьи на этапе. Отчет о соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация и проведение соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 14. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Запасные и аварийные варианты маршрута. Питание при подъезде к началу маршрута. Герметичная упаковка продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте. Правила санитарии и гигиены. Движение группы на маршруте,

обеспечение безопасности. Дневка. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 15. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 16. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Планируемые результаты 3 года обучения

Метапредметные – развитие социальных компетентностей, опыт управления малой группой (связка, команда, экипаж), судейская подготовка.

Личностные – развитие ценностных ориентиров, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		

сентябрь	1	беседа	0.5	0.5	Вводное занятие. Урок безопасности	наблюдение обсуждение
	2	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	3	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	4	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	5	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
	6	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	7	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	8	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	9	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	10	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
	11	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
октябрь	12	практическое	1		Кросс. Общая физическая	индивидуальная

		занятие			подготовка	проверка
	13	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	14	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	15	практическое занятие	6	2	Горный туризм Первая доврачебная помощь	индивидуальная проверка
	16	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	17	практическое занятие	1		Кросс. Общая Физическая подготовка	индивидуальная проверка
	18	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	19	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	20	практическое занятие	6	2	Горный туризм Первая доврачебная помощь	индивидуальная проверка
	21	практическое занятие	2		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
ноябрь	22	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	23	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль

	24	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	25	практическое занятие	6	2	Спортивное ориентирование. Туристский бивак	индивидуальная проверка
	26	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	27	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	28	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	29	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	30	практическое занятие	6	2	Спортивное ориентирование.	взаимоконтроль
декабрь	31	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	32	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	33	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	34	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

	35	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	контрольная работа
	36	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	37	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	38	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	39	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	40	практическое занятие	6	2	Тематическое мероприятие	взаимо контроль
январь	41	практическое занятие	2		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
	42	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	43	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	44	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	45	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	46	практи	1		Кросс. Общая	индивиду

		ческое занятие			физическая подготовка	альная проверка
	47	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	48	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	49	практи ческое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивиду альная проверка
февраль	50	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	51	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	52	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	53	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	54	практи ческое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивиду альная проверка
	55	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	56	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	57	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая	взаимо контроль

					физическая подготовка	
	58	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	59	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. История развития детско-юношеского туризма	самоконтроль
март	60	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	61	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	62	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	63	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	64	практическое занятие	6	2	Пешеходный туризм. Туристские соревнования	индивидуальная проверка
	65	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	66	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	67	практическое занятие	2		Тематическое мероприятие	взаимоконтроль
	68	практи	6	2	Однодневный	взаимо

		ческое занятие			пешеходный поход	контроль
апрель	69	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	70	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	71	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	72	практи ческое занятие	6	2	Пешеходный туризм. Отчет о походе	само контроль
	73	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	74	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	75	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	76	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	77	практи ческое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	само контроль
	78	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	79	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
май	80	практи	1		Спортивные	взаимо

		ческое занятие			игры. Общая физическая подготовка	контроль
	81	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	82	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	83	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	84	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	85	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	86	практическое занятие	6	2	Многодневный поход	индивидуальная проверка
	87	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	88	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
сентябрь	1	беседа	0.5	0.5	Вводное занятие. Урок безопасности	наблюдение, обсуждение
	2	практи	1		Кросс. Общая	индивиду

		ческое занятие			физическая подготовка	альная проверка
	3	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	4	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	5	практи ческое занятие	6	2	Горный туризм. Краеведение	индивиду альная проверка
	6	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	7	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	8	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	9	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	10	практи ческое занятие	6	2	Горный туризм. Первая доврачебная помощь	индивиду альная проверка
	11	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
октябрь	12	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	13	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая	взаимо контроль

					физическая подготовка	
	14	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	15	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
	16	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	17	практическое занятие	1		Кросс. Общая Физическая подготовка	индивидуальная проверка
	18	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимоконтроль
	19	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	20	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	21	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
ноябрь	22	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	23	практическое занятие	1		Спортивное ориентирование. Туристский бивак	индивидуальная проверка
	24	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль

	25	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	26	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	27	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	28	практическое занятие	1		Спортивное ориентирование.	взаимоконтроль
	29	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	30	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
декабрь	31	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	32	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	33	практическое занятие	1		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
	34	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	35	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	36	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая	взаимоконтроль

					физическая подготовка	
	37	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	38	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимоконтроль
	39	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимоконтроль
	40	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
январь	41	практическое занятие	2		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	42	практическое занятие	1		Безопасность походов. Двухдневный лыжный поход	самоконтроль
	43	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	44	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	45	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	46	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	47	практическое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	48	практи	1		Спортивные	взаимо

		ческое занятие			игры. Общая физическая подготовка	контроль
	49	практи ческое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
февраль	50	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	51	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	52	практи ческое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	индивиду альная проверка
	53	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	54	практи ческое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	55	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	56	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	57	практи ческое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	само контроль
	58	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	59	практи ческое	6	2	Кросс. Общая физическая	индивиду альная

		занятие			подготовка	проверка
март	60	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	61	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	62	практическое занятие	1		Пешеходный туризм. Туристские соревнования	индивидуальная проверка
	63	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	64	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	65	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
	66	практическое занятие	1		Двухдневный пешеходный поход	взаимо контроль
	67	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	68	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
апрель	69	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	70	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	71	практи	1		Пешеходный	само

		ческое занятие			туризм. Отчет о походе	контроль
	72	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	73	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	74	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	75	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	76	практическое занятие	1		Безопасность походов. Водный туризм	само контроль
	77	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	78	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	79	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
май	80	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	81	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	82	практическое	1		Кросс. Общая физическая	индивидуальная

		занятие			подготовка	проверка
	83	практическое занятие	1		Безопасность походов. Двухдневный водный поход	индивидуальная проверка
	84	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	85	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	86	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	87	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	88	практическое занятие	1		Многодневный поход	индивидуальная проверка

Календарный учебный график 3 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
сентябрь	1	беседа	0.5	0.5	Вводное занятие. Урок безопасности	наблюдение обсуждение
	2	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	3	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	4	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

	5	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
	6	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	7	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	8	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	9	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	10	практическое занятие	6	2	Горный туризм. Первая доврачебная помощь	индивидуальная проверка
	11	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
октябрь	12	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	13	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	14	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	15	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
	16	практическое	1		Спортивные игры.	взаимоконтроль

		занятие			Общая физическая подготовка	
	17	практическое занятие	1		Кросс. Общая Физическая подготовка	индивидуальная проверка
	18	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
	19	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	20	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	21	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
ноябрь	22	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	23	практическое занятие	1		Спортивное ориентирование. Туристский бивак	индивидуальная проверка
	24	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	25	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	26	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	27	практическое	1		Кросс. Общая физическая	индивидуальная

		занятие			подготовка	проверка
	28	практическое занятие	1		Спортивное ориентирование	индивидуальная проверка
	29	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	30	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
декабрь	31	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	32	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	33	практическое занятие	1		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
	34	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	35	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	36	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	37	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	38	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
	39	практическое	1		Тематическое мероприятие	взаимо контроль

		занятие				
	40	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
январь	41	практическое занятие	2		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	42	практическое занятие	1		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	43	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	44	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	45	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	46	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	47	практическое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	48	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	49	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	50	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая	взаимо контроль
февраль						

					подготовка	
	51	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	52	практическое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	53	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	54	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	55	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	56	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	57	практическое занятие	1		Безопасность походов. Горные лыжи	самоконтроль
	58	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	59	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
март	60	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	61	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	62	практическое	1		Безопасность походов.	индивидуальная

		занятие			Парусный туризм	проверка
	63	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	64	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	65	практическое занятие	1		Тематическое мероприятие	взаимо контроль
	66	практическое занятие	1		Пешеходный туризм	взаимо контроль
	67	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	68	практическое занятие	6	2	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
апрель	69	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	70	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	71	практическое занятие	1		Пешеходный туризм. Отчет о походе	само контроль
	72	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	73	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	74	практи	1		Спортивные	взаимо

		ческое занятие			игры. Общая физическая подготовка	контроль
	75	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	76	практи ческое занятие	1		Безопасность походов. Водный туризм	само контроль
	77	практи ческое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	78	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	79	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
май	80	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	81	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	82	практи ческое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивиду альная проверка
	83	практи ческое занятие	1		Безопасность походов. Водный туризм	индивиду альная проверка
	84	практи ческое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	85	практи ческое	1		Кросс. Общая физическая	индивиду альная

		занятие			подготовка	проверка
	86	практическое занятие	6	2	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимный контроль
	87	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	88	практическое занятие	1		Многодневный поход	индивидуальная проверка

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет, парты, стулья;
- снаряжение:

Вид туризма	Перечень инвентаря и снаряжения	Кол-во на 12 человек
Пешеходный и горный туризм	альпинистская веревка страховочная система восьмерка жумар карабин каска	300 м 12 шт. 12 шт. 12 шт. 30 шт. 12 шт.
Спортивное ориентирование	компас контрольный пункт набор спортивных карт GPS-навигатор	12 шт. 12 шт. 2 шт.
Бивачное оборудование	палатка 4-х местная рюкзак групповой тент пила топор котлы газовая горелка фотоаппарат видеокамера	4 шт. 12 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 комплект 1 шт. 1 шт. 1 шт.

Состав медицинской аптечки

Наименование	Кол-во	Применение
бинты стерильные	6 уп.	перевязочный материал

вата	100г	
бинт эластичный	2 рул.	при растяжениях, вывихах
лейкопластырь	2 рул.	для закрепления повязок
бактерицидный пластырь	2 уп.	для дезинфекции ран
жгут	1 шт.	для остановки кровотечения
термометр	1 шт.	для измерения температуры тела
ножницы	1 шт.	
пантенол	1 шт.	от ожогов и ран

Состав ремонтного набора

Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Нитки капроновые	1 рул.	Пуговицы	10 шт.
Нитки х/б	1 рул.	Изоленга	1 рул.
Иголки	1 набор	Гвозди, шурупы	10 шт.
Наперсток	1 шт.	Шило	1 шт.
Ножницы	1 шт.	Отвертка	1 шт.
Тесьма	1 рулон	Пассатижи	1 шт.
Заплаточный материал	неогр.	Проволока	1 м

Информационное обеспечение:

- аудио-, видео-, фото-, Интернет источники.
- учебные видеофильмы;
- отчеты о походах.

Методические материалы:

- методические пособия по темам программы;
- географические карты Урала, России;
- учебно-методические плакаты;
- карты местности для спортивного ориентирования;
- маршрутный лист, заявочная книжка, маршрутная книжка;
- справка участника похода;

Используются методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный и методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы аттестации и оценочные материалы Формой аттестации обучающихся является промежуточный и итоговый контроль по теоретическим знаниям и практическим умениям согласно программе курса, итоги участия в соревнованиях по видам туризма, педагогическая диагностика.

Показатели педагогической диагностики:

Параметры	Уровень, балл	Характеристика уровня	Формы и выявления
Знание и использование в работе приемов, обеспечивающих технику безопасности	высокий 3	Сознательно использует в работе приемы, обеспечивающие технику безопасности	1. Наблюдение (теория и практика) 2. Опрос (теория)
	оптимальный 2	Знает и, в основном, умеет использовать приемы, обеспечивающие технику безопасности	
	достаточный 1	Имеет представление о приемах, обеспечивающих технику безопасности, но часто забывает о них	
	недостаточный 0	Пренебрегает правилами, обеспечивающими технику безопасности	
Приобретение умений и навыков по технике в разных видах туризма	высокий 3	Уверенно, выполняет приемы в разных видах туризма	1. Наблюдение (практика) 2. Соревнования по видам туризма (практика)
	оптимальный 2	Выполняет приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	достаточный 1	Выполняет отдельные приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	недостаточный 0	Не имеет умений выполнения приемов по технике туризме	

Согласно «Положения о системе поощрения в детском туризме» обучающимся, выполнившим соответствующие нормативы присваиваются юношеские спортивные разряды.

3. Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте.
– Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
3. Аленькин Б.Ф. Массаж и движение. Екатеринбург.: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1992.
4. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.:Издательский дом Герда, 2007.
5. Балабанов И.В. Узлы. М.: Профиздат, 1998.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. - М.:ООО Фирма Издательство АСТ, 1999.
7. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
8. Зотов Ю.В. Шершаков Н.В. Виндсерфинг для всех. М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.:Физкультура и спорт, 1985.
10. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2014.
11. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – М.: Эльф ИПР, 2004.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.:Физкультура и спорт, 1990.
14. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. –М.: Советский спорт, 2008.
15. Логинов Л.М. Кладовые природы. М.: ЦДЮТик, 2000.
16. Плешанов Е.А. Я + Природа. Воронеж, 1997.
17. Пастухов П.Д. Доска под парусом. Л.: Судостроение, 1988.
18. Положение «О системе поощрений в детском туризме». – Электронный ресурс. Режим доступа:
<http://turcentrf.ru/d/358156/d/selection-1.pdf>
19. Ремизов Л.П. Отдых на горных лыжах. М.: Профиздат, 1989.
20. Уроки горных лыж. Сост. и пер. Г.Д. Салманова. М.: Физкультура и спорт, 1988.
21. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2004.
22. Фетинев Н.П., Шехобалов И.В. Рыбная ловля в туристском походе. М.: Физкультура и спорт, 1990.
23. Федоров Н.Ф. Соревнования туристов-водников. М.: Физкультура и спорт, 1980.
24. Шимановский В.Ф. Питание в туристском походе. М.: Профиздат, 1986.

25. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Издание. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. М.: Физкультура и спорт, 1989.
26. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983.
27. Юрин В. Сольфеджио белой воды. М.: Восточная Книжная Компания, 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023