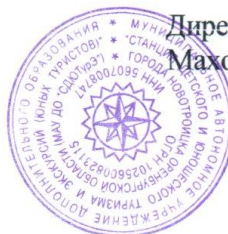


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных техников)  
город Новотроицк Оренбургской области

Программа рассмотрена и утверждена  
Методическим советом СДЮТурЭ  
Протокол № 1  
от « 8 » 09 2021 года



Директор СДЮТурЭ  
Махова Е.В. *[Signature]*

## Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности»

Тип программы: модифицированная  
Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 11-15 лет  
Виды занятий:  
аудиторные -  
внеаудиторные -  
Формы проведения занятий  
в группе -  
индивидуально-  
Составил: педагог  
дополнительного образования  
Жуков Илья Александрович

г. Новотроицк  
2021 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Учебно-тематический план занятий объединения «Школа безопасности» 1-го года обучения.....	9
Содержание учебной программы.....	11
Ожидаемые педагогические результаты.....	19
Список литературы.....	28

**Направленность программы** –дополнительная образовательная программа «Школа безопасности» туристическо-краеведческая, направлена на обучение безопасному проведению в природе, обеспечение безопасности жизнедеятельности в техногенной среде, на развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы. Программа предусматривает приобретение необходимых навыков для выполнения нормативов 1-3 юношеских спортивных разрядов. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Актуальность программы обусловлена тем, что процесс освоения принципов безопасности жизнедеятельности прослеживается с момента зарождения жизни на Земле, начиная с простейших организмов и заканчивая человеком. Можно считать БЖ старейшей наукой на нашей планете, только развивалась она не как отдельная дисциплина, а посредством развития многих отраслей знания, направленных на обеспечение сохранности жизни и здоровья человека.

Человек издревле познавал тайны природы, законы взаимодействия природных факторов, стараясь тем самым обезопасить себя от них и поставить их себе на службу. Вначале шло обучение безопасному проведению в природе (когда прародитель Человека занимался собирательством), затем с образованием родов и племен, появилась необходимость обеспечения безопасности в социальной среде, с появлением ремесел и зарождение промышленности встал вопрос обеспечения безопасности жизнедеятельности в техногенной среде. В последнее время обострились и потребовали безотлагательно решения последствия неразумного («завоевания» или «покорения» человеком природы. Не следует забывать также об обострившихся конфликтах на религиозной почве и расовой нетерпимости.

Непосредственное обучение человека безопасности жизнедеятельности изначально происходило в семье, накопленные поколениями знания и навыки передавались детям от родителей. Затем эту обязанность взяли на себя общественные институты. Сегодня в обществе ставятся задачи не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Вполне естественно, для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования детей.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, через создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности, через достижения такого уровня развития творческих сил и способности детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

В соответствии с обозначенной целью программы предусматривает решение следующих задач:

***Обучающие:***

- расширить и углубить знания учащихся по истории, биологии, географии, физической подготовке, литературы;
- приобрести умения и навыки в работе с картой и коспасом;
- научит читать спортивную карту и умению ориентироваться;
- выполнить в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию;
- участвовать в соревнованиях и походах;
- научить выживать в экстремальных условиях.

***Развивающие***

- развивать самостоятельность воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно значимых целей;
- развивать физическую культуру обучающегося, способствующую укреплению здоровья;
- совершенствовать физические качества личности (развитие силы, выносливости, координации движений);
- развивать творческий потенциал личности воспитанника;
- развивать познавательную активность и способность к самообразованию;
- развивать умения контактировать со сверстниками в совместной деятельности;
- развивать отрешение к творческой самореализации средствами туристско -краеведческой и экспедиционной деятельности;
- развивать толерантность мышление.

***Воспитывающие:***

- воспитывать экологическую культуру и навыки охраны окружающей природы;
- формировать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- формировать ценностные ориентации воспитанников (Честность, Добро, Товарищество, Гуманизм, Родина);
- формировать уважительное отношение к старшим, чужим успехам;
- воспитывать чувства патриотизма и гордости за свою малую Родину - Оренбуржье.

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализация, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще не потому, что трудности и

экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении — одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально-психологических знаний.

Социально-психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованным моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, - способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверное в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы. Необходимо развивать в детях стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, активно участвующим в его жизни, строго соблюдающим принятые в нем нормы и традиции.

Человек высокой культурой взаимоотношений с окружающими, целеустремленный, доброжелательный, честный, справедливый, не пойдет в группу людей с низкой культурой и моралью, криминогенными наклонностями, увлекающихся наркотиками, алкоголем и иными вредными привычками.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости-источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет заставить себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе дополнительные трудности. Немаловажную роль играет и тот факт, что профессионализм товарища, находящегося в экстремальной ситуации рядом, укрепляет «чувство локтя», благотворно сказывается на психическом состоянии даже слабо подготовленного. Особо следует отметить, что уверенные и профессиональные действия руководителя, командира группы придают силы всем, кто действует под их началом.

С 1995 года совместными усилиями Минобразования и МЧС России организовано проведение соревнований «Школа безопасности» с целью пропаганды и обучения детей безопасному поведению, воспитания стремления к здоровому образу жизни. Впоследствии было официально создано детско-юношеское движение учащихся «Школа безопасности».

Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на

обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются не в процессе ролевых игр (что тоже, впрочем, полезно), а на практике в реальных экстремальных ситуациях реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность-свою личную и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и экстремальных условиях.

**Новизна программы** состоит в том, что в программу обучения введен социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определенных качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умении моделировать свое будущее.

Усвоение психологических и социальных знаний позволяет ребенку адекватно познавать как самого себя, так и окружающий мир, является непременным условием развития творческих способностей, расширяет границы самоактуализации, позволяет не держаться за стереотипы, а выбирать свой, творческий путь в освоении мира.

Обучение начинается с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу, предложенному Федеральным центром детско-юношеского туризма при разработке туристско-краеведческих образовательных программа нового поколения.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11-15 лет (6-9-е классы). Рекомендуемый состав группы первого года обучения -15 учащихся.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети, по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных летних мероприятиях.

Программа рассчитана на 1 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программ.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма(в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; с социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме.

Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент званий, умений и навыков на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

**Комплексность** данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучаемых детей. При этом успешной реализации данной программы необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы):

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и личностно значимой для обучающихся туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.



Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение 36 учебных недель. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуется учебно-тренировочные походы, сборы, профильные полевые и стационарные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся, проводятся соревнования.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные

мероприятия или организация быта в экстремальных полевых условиях и т.д.), для разрешения которой необходимо коллективно командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленной цели-выживания с наименьшими потерями.

Особое внимание при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Программы предполагают углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста, спортсмена в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. Однако при этом со стороны педагогов, судей должны быть предприняты все меры для исключения случайностей, которые могут привести к травме. Дети, в свою очередь, должны четко знать и выполнять правила безопасного поведения во время учебных мероприятий.

Следует обратить внимание и на выбор заданий. Они должны логично входить в схему изучаемого материала, в программы тренировок, соревнований, не быть абстрактными и бессмысленными. Необходимо учитывать степень посильности заданий для детей. Обучение, построенное на принципе «от простого к сложному», неизбежно принесет свои плоды. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок), необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития. Постановка перед ребенком заведомо невыполнимой задачи может его надломить, привести к неуверенности в своих силах-в конечном итоге ребенок замкнется в себе, уйдет из объединения.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного

туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- соревнования, походы выходного дня (ПВД);
- тематические конкурсы, конференции;
- турслеты, категоричные походы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к походам и др мероприятиям)

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»; «Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»»; «Правила соревнований по спортивному туризму»; «Правила соревнований по спортивному ориентированию»; «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

1-ый год обучения

№п/п	Наименование тем и разделов	Колич ество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>СНОВЫ ТУРИСТИ ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ КИ</b>			
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи	1	1	-
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.4	Личное и групповое туристическое снаряжение	7	2	5
1.5	Организация туристического быта. Привала и ночлега	10	2	8
1.6	Подготовка к походу и путешествию	15	2	13
1.7	Питание в туристическом походе	10	2	8
1.8	Туристические должности в группе	6	2	4
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8

1.10	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий	10	2	8
1.11	Подведение туристического похода	10	2	8
1.12	Туристические слеты и соревнования	24	2	22
2. <b>Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	2	3
2.2	Условные знаки	6	2	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3
2.4	Компас. Работа с компасом	5	2	3
2.5	Измерение расстояний	4	1	3
2.6	Способы ориентирования	9	3	6
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	2	6
3. раеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	7	2	5
3.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	1	5
Основа гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста,	3	1	2

	профилактика различных заболеваний			
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Освоение приема оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приемы транспонировки пострадавшего	4	1	3
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	23	-	23
5.4	Специальная физическая подготовка	5	-	5
<b>Итоги за период обучения</b>		216	48	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

### 1-ый год обучения (базовая)

#### 1. Основы туристической подготовки

**1.1. Туризм-** средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных

навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристические нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному ориентированию, туристическому многоборью.

Краеведение, туристическо-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

## **1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи**

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершения умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитая основ здорового образа жизни.

## **1.3. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и смелости, выдержки и самообладания.

## **1.4. Личное и групповое туристическое снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типа палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимнего похода. Практические занятия.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5. Организация туристического быта. Правила и ночлеги.**

Правила и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при общении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт)

Организация ночлегов и помещения. Правила купания. Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.6. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана — графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1 — 3 дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана — графика движения в 1 — 3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.7. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания В однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания В 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.  
Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. приготвлении пищи на костре.

### **1.8. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группами, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне, Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды), дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практическая

занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

### **1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация



самостраховки. Правила пользования альпенштоком, Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техника преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну самостраховкой.

### **1.11. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов, Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### **1.12. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники, Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. 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 туристических соревнований и особенности их проведения. Понятие о дисциплине, этапах, зависимость, их сложности уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристических слетов и соревнований.

Практические занятия

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной картах**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и оборот государства, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полгоризонталы.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображения на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования

## **2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников

## **2.4. Компас, работа с компасом**

Компас, Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, с); прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута заданный предмет (обратная отсечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка) Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

## **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе, Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир — цель, ориентир — маяк с Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные(параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути) Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки, Занятия по практическому прохождению мини — маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **2.7. ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

#### **Практические занятия**

Знакомство с картой своего края «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### **Практические занятия**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.3. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов, Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста. профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режим труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание) Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закачивания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закачивания в занятиях туризмом, гигиенические основы закачивания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма, Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Первая помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. ожогит Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка, ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных, способов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы) Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения построения 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 здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные

игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание-освоение одного из способов.

#### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки 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. Индивидуальный подход в решении задач общей и физической подготовки. Основная цель тренировочных походов-приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок характера предстоящего похода. предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнения на развития выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-ый год обучения-освоение базовой программы

№п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристической подготовки			
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристическо-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
1.3	Личное и групповое туристическое снаряжение	Требования, предъявляемые к туристическому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением



1.4	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешивания и свертывания лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала, бивака. Установки палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана и графика движения. Подготовка снаряжения.
1.6	Питание в туристическом походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супов из концентратов
1.7	Туристические должности в группе	Перечень должностей членов туристической группы и основные обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление не сложных естественных препятствий
1.9	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10	Туристические слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристических соревнований. Правила поведения в населенных пунктах	Участие в туристических соревнованиях в качестве участника
1.11	Подведение итогов туристического похода	Порядок подведение итогов похода	Составление отчетов о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2.			

	топография и ориентирование		
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических спортивных карт	Определение масштаба и расстояние по карте. Копирование участков маршрута
2.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4	Компас. Работа с компасом	Устройства компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5	Измерение растений	Способы измерения растений по карте и по местности. Использование курвиметра	Измерение растений по карте и на местности
2.6	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранения направления движения.
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
3. разведание			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края.	
3.2	Изучение района	Планирование маршрута с	Разработка маршрута и

	путешествия	учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	сбор краеведческих сведений
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	сновы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и похода. Комплекс упражнений зарядки.
4.2	Походная медицинская аптечка	Состав медицинский аптечки, её хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Наложение повязки.	Оказание первой доврачебной помощи. Способ обеззараживания воды.
4.4	Прием транспортировки пострадавшего	Способы транспонировки. Определение способа транспонировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспонировка пострадавшего.
5.	бщая и специальная физическая подготовка		
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	

	упражнений		
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15 %
5.4	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнять норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

### Список литературы

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. - СПб.: Недра, 2006.
2. Артемова, Е.Н. Основы гостеприимства и туризма [Электронный ресурс] / Е.Н. Артемова, В.А. Козлова. - Электрон. дан. - М., 2007. - Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/artemova.htm](http://tourlib.net/books_tourism/artemova.htm).
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
4. Буйленко, В.Ф. Туризм [Текст] / В.Ф. Буйленко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 417 с.
5. Востоков, И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ [Текст] / И.Е. Востоков. - М.: - 2008. - 27 с.
6. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
7. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. Справочник [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 379 с.
8. Зырянов, А.И. Равнинный туризм [Текст] / А.И. Зырянов, Н.А. Емельянова // Географический вестник. №4(23). - С. 1-4.
9. Ильина Е.Н. Туроперейтинг: организация деятельности. - М.: Финансы и статистика, 2007.
10. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб. пособие. - СПб.: Герда, 2006.
11. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
12. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: уч. пособие. - М.: Академия, 2006.

13. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
14. По РФ с любовью // ВВП (Валовой внутренний продукт). - 2008. - №21.- С. 21 - 26.
15. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101.
16. Самойленко А.А. География туризма. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.
17. Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2002. - 362 с.
18. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Герда, 2007.
19. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
20. Чудновский А.Д. Управление индустрией туризма. - М.: Кнорус, 2006.