

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

Принято:
протокол № 01
от «29» августа 2016 г.
заседания
педагогического Совета
МКОУ ДО ДДТ

Утверждено:
приказ № 29-п
от «01»
09. 2016 г.
директор МКОУ ДО ДДТ


Г.Ю. Комарова


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско – краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Дмитриенко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Содержание

I. Пояснительная записка	3 стр.
1. Введение	3 стр.
2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм»	4 стр.
3. Организационно-педагогические основы деятельности	5 стр.
4. Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6 стр.
II. Учебно-тематическое планирование	9 стр.
Учебно-тематический план 1-го года обучения	9 стр.
Учебно-тематический план 2-го года обучения	10 стр.
Учебно-тематический план 3-го года обучения	11 стр.
Содержание программы 1-го года обучения	12 стр.
Содержание программы 2-го года обучения	19 стр.
Содержание программы 3-го года обучения	26 стр.
III. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм»	32 стр.
IV. Список используемой литературы	34 стр.
V. Список литературы для учащихся и родителей	
Приложения	
<i>Приложение № 1. Инструктаж по технике безопасности.</i>	
<i>Приложение № 2. Школа здоровья</i>	
<i>Приложение № 3 Перечень понятий, используемых в дополнительной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм»</i>	
<i>Приложение № 4 Факультатив как форма внеурочной туристско-краеведческой деятельности</i>	

І. Пояснительная записка

1. Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско – краеведческую направленность. Современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка.

Древнейшие философы считали, что целью воспитания должно быть формирование гармонично развитой личности, центральными качествами которой являются мудрость, здоровье, благородство. На современном этапе развития общества, необходимость всестороннего и гармоничного каждого члена общества становится не только благим пожеланием, но и объективной потребностью. Спорт и туризм относятся к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем.

Пешеходный туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации деятельности подрастающего поколения. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам природы; рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности.

Детей в возрасте от 9 до 17 лет характеризует стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Занятие туризмом развивает лучшие черты характера. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей: самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей); в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а так же в предьявлении их окружающим); всамоиндефикации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Актуальность программы. Детское объединение посещают дети из малообеспеченных семей, в нашем районе отсутствуют туристические агентства, мало кто может позволить себе выехать за пределы района, сходить в поход с ночевкой и просто в поход выходного дня. Поэтому в программе большое внимание уделяется краеведению и выживанию в природных условиях.

Благодаря дополнительной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» дети получают огромный практический опыт, делятся им в семье и товарищами в школе. В походы приглашаются родители и самые активные идут в походы с ночевкой. Проводятся анкетирование родителей удовлетворенностью кружка и замечания и пожелания родителей учитываются.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая). Применить на практике знания по

информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

В отличие от других программ дети сами предлагают интересующий их вид деятельности, если он необходим в профессиях туристско – краеведческой направленности и индивидуально занимаются по этому виду с педагогом.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение», Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики», Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде».

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 1251-03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.2003г. № 4594);
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844;
- Устав МКОУ ДО Дома детского творчества Здвинского района

2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ «Пешеходный туризм»

Целью данной программы является формирование всесторонней гармонично развитой личности: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом.

Программа направлена на решения следующих **задач:**

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социальное и профессиональное самоопределение, творческая самореализация личности;

Развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туризму;

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание и формирование бережного отношения к природе;
- воспитание культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

Социально – педагогические:

- формирование адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям;
- Оздоровительные:*
- способствовать укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни

3. Организационно-педагогические основы деятельности

Состав учебной группы - постоянный.

Возраст детей - 9-14 лет. Дети принимаются с 5 класса на основе медицинских показаний и не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Все обучаются в МКОУ Верхурюмской СОШ, проживают в селах Нижний Урюм и Верх – Урюм.

Количество детей в учебной группе составляет:

- 9 детей – в первый год обучения;
- 9 детей – во второй год обучения;
- 9 детей - в третий год обучения.

Психолого-педагогические особенности учащихся: младшего школьного возраста 7 – 10 лет:

психологические изменения: острота и свежесть восприятия, любознательность, наглядно – образное и наглядно – действенное мышление, воссоздающее воображение, подражательность

Ведущая деятельность - учебная

среднего школьного возраста 11 – 14 лет:

физиологические изменения: процесс полового созревания, резкое увеличение роста и веса, изменение пропорции тела, формируется новый образ физического «Я»

психологические изменения: ребенок развивается от копирования к самосознанию, овладевает новой социальной позицией – сознательным отношением к себе, формируется кодекс товарищества, развита внешняя мотивация, проявляется интерес к вопросам мировоззрения, нарастает общение со сверстниками, поиск новых друзей, существует противоречие «быть как все» и «желание выделиться», активация способностей, развивается воля и полнота действий, восприимчивость к новому, доверчивость сочетается со стремлением критически осмыслить опыт старших, идет формирование логики мышления, связанный с интеллектуальным развитием подростка. Возникает чувство взрослости, которое определяет модель поведения подростка.

Ведущая деятельность: общение и взаимодействие

В работе используются разнообразные *формы проведения занятий* - индивидуальная, по подгруппам, групповая, всем коллективом.

Теоретические занятия проводятся в классной комнате, проверяются в походах, на турслетах и соревнованиях по туризму.

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Пешеходный туризм» рассчитана на три года обучения детей среднего и старшего школьного возраста и реализуется за 432 часа учебного времени. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). При этом:

- программа 1-го года обучения рассчитана на 4 часа;
- программа 2-го года обучения рассчитана на 4 часа;
- программа 3-го года обучения рассчитана на 4 часа;

Во время занятий делается перерыв на 10 минут для проветривания помещения. Занятия с компьютерной техникой соответствует документу «Гигиенические требования к

терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работа с ними».

По освоению содержания программы предусмотрены следующие уровни развития:

□ I- года обучения репродуктивный - характеризуется наличием определённо объёма знаний, умений и навыков обучающихся, которые позволяют им выполнять задания по образцу или алгоритму;

□ II- год обучения эвристический - характеризуется умением кружковцев применять ранее усвоенные знания и освоенные приёмы в самостоятельной работе;

□ III -год обучения креативный - характеризуется умением обучающихся самостоятельно получать знания, умения и навыки и применять их на практике при выполнении индивидуальных заданий, обучать младших.

4. Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Пешеходный туризм»

Критерии	Показатели
Здоровье	
<ul style="list-style-type: none"> •развитие двигательной и костно-мышечной систем, нервной системы, пропорций тела при сохранении и укреплении здоровья. •просвещение в вопросах физической культуры и личной гигиены; • физическое самовоспитание, стимулирование самовоспитания воли, выносливости, настойчивости, самодисциплины; •развитие конкретных спортивных умений и мастерства; 	<ul style="list-style-type: none"> - Удовлетворительное состояние здоровья подростка. -Ежегодные медицинские осмотры. Выявление интересов и склонностей учащихся. -опросники «Шкала депрессии», «Мои интересы» - Потребность в здоровом образе жизни - отказ от вредных привычек - соблюдение техники безопасности, отсутствие травм вовремя работы, рациональная организация рабочего места; - Высокий процент участия кружковцев в спортивно – туристических соревнованиях, победы в них;
Нравственность	
<ul style="list-style-type: none"> •нравственные чувства и навыки нравственного поведения; •правила хорошего тона, культуры поведения и отношений; •чувство собственного национального достоинства и уважения к другим нациям и народам; нравственное просвещение в вопросах морали, этики, политики; • самовоспитание, саморегуляция поведения; •личная ответственность за свои поступки и деятельности; •формирование не только взглядов и отношений, но и убеждений человека, требующих реализации в поведении и поступках. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированность основных нравственных качеств личности обучающегося - анкета «Толерантность». - тест « Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации». - анкета "Уровень конфликтности личности" - тест определения уровня коммуникативности - общественная деятельность - тест «Я – лидер»
Гражданин	
<ul style="list-style-type: none"> •освоение норм гражданского поведения и правил обеспечения безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в военно – патриотических мероприятиях;

<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • гражданско-патриотические чувства, стремление к самореализации личности; • эффективное взаимодействие с людьми в современном поликультурном обществе; • ценности и нормы национальной культуры, с её региональные традиции; 	<ul style="list-style-type: none"> - «Тимуровская работа» - участие в конкурсах гражданско – патриотического направления состояние отношений в объединении. -социально-психологическая самооаттестация коллектива (методика Немова Р.С) -анкета «Межличностное общение». - методика «Мой выбор»
---	---

Ведётся индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития детей.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач был разработан перечень основных знаний умений и навыков детей, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения

Планируемыми результатами первого года обучения являются умения детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- соблюдать меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Планируемые результаты для второго года :

- умение преодолевать естественные препятствия, согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. (автор Теплоухов)
- выполнять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Планируемые результаты для третьего года обучения:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

После окончания курса по программе туристского объединения «Пешеходный туризм» воспитанники могут записаться в подростковые клубы, в объединения, работающие по программе «Инструктор-проводник», «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие

Результаты:

- участие в 2-х дневных походах и районных соревнованиях;
- участие в областной профильной туристско – краеведческой смене «Компас Плюс»;
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

- создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива;
- создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся;
- сохранение контингента учащихся в течение работы по программе;
- повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни;
- спортивные достижения;
- стремления к победе в соревнованиях только честными способами.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

- наблюдение;
- собеседование;
- спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления, в «Вахте Памяти», военно – спортивной игре «Зарнице».

II. Учебно – тематическое планирование

1-й год обучения

ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

	Наименование тем и разделов	Всего	Тео рия	Практ ика
1.	Введение	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2	
2.	Туристическая подготовка	38	2	36
2.1.	Личное и групповое снаряжение.	2	2	
2.2.	Узлы.	12		12
2.3.	Работа с веревками.	4		4
2.4.	Военизированная полоса препятствий	8		8
2.5.	Личное прохождение этапов.	4		4
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7.	Туристические слеты	6		6
3.	Походная подготовка. Туристический быт	45	14	31
3.1.	Подготовка к походу.	7	3	4
3.2.	Движение в походе.	1	1	
3.3.	Профилактика опасностей в походе.	1	1	
3.4.	Организация бивачных работ. Туристское хозяйство.	6	1	5
3.5.	Доврачебная помощь.	10	4	6
3.6.	Питание в походе.	10	4	6
3.7.	Походы.	8		8
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2
4.	Спортивное ориентирование	41	15	26
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	
4.3.	Топографическая подготовка.	2	2	
4.4.	План. Карта.	12	2	10
4.5.	Условные знаки.	6	3	3
4.6.	Компас.	4	1	3
4.7.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3
4.8.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2
4.9.	Тематические карты.	7	2	5
5.	Общая физическая подготовка.	20		20
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.2.	Спортивные игры.	5		5
5.3.	Силовая подготовка.	5		5
5.4.	Кроссовая подготовка.	5		5
ИТОГО за период обучения:		144	33	111

Примечание к учебно-тематическому плану 1-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель.
2. Учебный год начинается с 1 сентября

2. Учебно-тематический план основного курса (второй год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Ведение	4	4	
1.1.	Техника безопасности. Краеведение	4	4	
2.	Специальная туристическая подготовка	61	7	54
2.1.	Формы туристских мероприятий.	2	2	
2.2.	Наведение этапов.	4		4
2.3.	Узлы	18		18
2.4.	Туристское хозяйство.	6		6
2.5.	Страховка и сопровождение.	4	2	2
2.6.	Тактика прохождения дистанции. Причины экстремальных ситуаций	3	3	
2.7.	Командное прохождение дистанции.	4		4
2.8.	Личное прохождение этапов.	18		18
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2
3.	Походы	33	8	25
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2		2
3.3.	Доврачебная помощь.	8	2	6
3.4.	Снаряжение	6	4	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	1		1
3.6.	Походы.	12		12
4.	Спортивное ориентирование	28	7	21
4.1.	Экологическая подготовка	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	5		5
4.3.	Чтение рельефа.	3	1	2
4.4.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	3
4.5.	Движение по азимуту.	4	2	2
4.6.	Ориентирование на маркированной трассе.	4		4
4.7.	Спортивно – игровые программы в ДОЛДП в июне	4		4
5.	Общая физическая подготовка.	18		18
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6
5.2.	Силовая подготовка.	5		5
5.3.	Кроссовая подготовка.	5		5
5.4.	Тестирование.	2		2
ИТОГО за период обучения:		144	26	118

Примечание к учебно-тематическому плану 2-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель
2. Учебный год начинается с 1 сентября.

**3. Учебно-тематический план курса самосовершенствования
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4		
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	1	3
2.	Специальная туристическая подготовка	43	6	37
2.1.	Изучение правил	2	2	
2.2.	Личное прохождение этапов	12		12
2.3.	Тактическая подготовка	4	4	
2.4.	Наведение этапов	3		3
2.5.	Командная работа на этапах	10		10
2.6.	Подготовка к турслёту	12		12
3.	Походы. Турбыт.	39	7	32
3.1.	Планирование маршрута	1	1	
3.2.	Доврачебная помощь	18	4	14
3.3.	Организация походного быта	8	2	6
3.4.	Походы	12		12
4.	Спортивное ориентирование	38	11	27
4.1.	Экологическое воспитание	4	1	3
4.2.	Чтение карты.	8	1	7
4.3.	Работа с компасом	8	2	6
4.4.	Топография	18	7	11
5.	Физическая подготовка.	20		20
5.1.	Силовая подготовка	5		5
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	5		5
5.4.	Кроссовая подготовка	5		5
	ИТОГО за период обучения:	144	25	119

Примечание к учебно-тематическому плану 3-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель.
2. Учебный год начинается с 1 сентября.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Пешеходный туризм»

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение в программу - 2 часа

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей. Основные сведения о природных условиях Здвинского района: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

2. Туристическая подготовка – 38 часов

2.1. Личное и групповое снаряжение – 2 часа

Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Групповое и личное снаряжение туриста. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

2.2. Узлы – 12 часов

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия.

Вязка узлов на время.

2.3. Работа с веревками – 4 часа

Виды динамических веревок. Одинарные веревки. Сдвоенные веревки. Двойные веревки «половинки».

Практические занятия.

Работа с веревками и карабинами.

2.4. Военизированная полоса препятствий – 8 часов

Практические занятия.

Высокий старт: бег в ускоренном темпе 10м, передвижение по шведской лестнице левым боком приставным шагом; сбегание по лестнице вниз (10 ступенек); метание мяча в цель (3 броска); бег 5м.- финиширование. Напрыгивание и спрыгивание на г/скамейку одновременно двумя ногами с передвижением вперед левым боком (6-7м); передвижение приставным шагом левым боком по шведской лестнице – 8м; сбегание вниз по лестнице (10 ступенек); перенос с накопителя 3 предмета в указанное место; перепрыгивание двух барьеров поочередно (расстояние между барьерами 2-3м); подлезание под перекладиной; финиш – наскок на г/скамейку (отсчет времени останавливается). И др.

2.5. Личное прохождение этапов – 4 часа

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по

параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах.

2.6. Командное прохождение дистанции – 2 часа

Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды переправ.

Практические занятия

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

2.8. Туристические слеты - 6 часов

3. Походная подготовка. Туристический быт – 45 часов

3.1. Подготовка к походу -4 часа

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода

3.2. Движение в походе - 1 час

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной и по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

3.3. Профилактика опасностей в походе - 1 час

Клещи, ядовитые насекомые, растения меры профилактики и безопасности.

3.4. Организация бивачных работ. Туристское хозяйство - 6 часов

Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита, топографа, повара, кострового, проводника и других ответственных лиц.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Свертывание бивака.

Противопожарные меры.

Практические занятия.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость.

Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

3.5. Доврачебная помощь – 10 часов

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Травмы в походе.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

3.6. Питание в походе – 10 часов

Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Съедобные и ядовитые растения Барабы.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

3.7 Походы – 8 часов

3.8. Составление отчета о походе – 2 часа

Обсуждение итогов похода. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

4. Спортивное ориентирование личное прохождение этапов – 38 час

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании – 1 час

Сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

4.2. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию – 2 часа

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие

Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Тактика прохождения дистанции.

4.3. Топографическая подготовка – 2 часа

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

4.4. План и карта - 12 часов

Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Условные знаки плана местности, топографической карты.

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Ориентирование с помощью карты в походе. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

4.5. Условные знаки – 6 часов

Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

4.6. Компас – 4 часа

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование по компасу.

Движение по компасу в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

4.7. Азимут. Движение по азимуту – 4 часа

Ориентирование по горизонту. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

4.8. Тактико-техническая подготовка – 3 часа

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. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

4.9. Тематические карты – 7 часов

Тематические карты. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

5. Общая физическая подготовка – 20 часов

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Наименование тем и разделов	знать	уметь
	что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма; требования техники безопасности в походе.	давать характеристику современного состояния туризма

	развитие туризма в стране и за рубежом; прикладное значение туризма.	
Туристическая подготовка		
Личное и групповое снаряжение.	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
Узлы.	Узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый петлевые: проводник, восьмерка, булинь; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», контрольные узелки	Вязать узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов.
Работа с веревками.	Виды динамических веревок.	Уметь работать с веревками разного диаметра
Личное прохождение этапов.	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.
Командное прохождение дистанции.	Подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.	Уметь выполнять элементы техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды переправа болота по кладям и кочкам.
Походная подготовка. Туристический быт		

Подготовка к походу.	порядок подготовки к походу; основные источники сведений о районе похода	составление плана подготовки похода; составление плана-графика движения; подготовка снаряжения
Движение в походе.	меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение правильной оценки своих сил и умений.; страховка и самостраховка.; обязанности направляющего и замыкающего. Нормы переходов; режим ходового дня и режим на дневке	
Организация бивачных работ. Туристское хозяйство.	знать основные принципы и приемы организации туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий
Доврачебная помощь.	Гигиенические требования при занятиях туризмом; состав медицинской аптечки; знать виды лекарственных растений и способы их применения и использования, для оказания первой доврачебной помощи. методику и правила наложения простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки пользоваться групповой мед. аптечкой; оказывать доврачебную помощь пострадавшему; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.
Питание в 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 супа из концентратов
Составление отчета о походе.	порядок подведения итогов туристского путешествия	составление отчета о походе и путешествии. Ремонт

		снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
Спортивное ориентирование		
Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	понятие «карта спортивного ориентирования»; виды ориентирования; способы ориентирования; способы ориентирования с помощью карты в походе; виды ориентиров;	сохранение направления движения ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
Топографическая подготовка.	«топографическая карта» основные типы топонимов	
План. Карта.	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
Условные знаки.	способы ориентирования; основные типы топонимов	топографические знаки
Компас.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса
Азимут. Движение по азимуту.	сохранение направления движения; движение по азимуту в походе, обход препятствий.	
Тактико-техническая подготовка.		измерять кривые линии на картах разного масштаба курвиметром или ниткой; оценивать пройденное расстояние по затраченному времени, измерить средний шаг.
Общая физическая подготовка.	влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви.	составлять и соблюдать режим дня; правильно использовать воду и питание на дистанции; выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры

Содержание программы 2 года обучения.

1. Ведение – 4 часа

1.1. Техника безопасности. Краеведение – 4 часа

Сведения об истории своего населенного пункта, Здвинского района: возникновение и развитие. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста.

2. Специальная туристическая подготовка - 61 час

2.1. Формы туристских мероприятий – 2 часа

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму, понятия о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры.

Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.

2.2 Наведение этапов - 4 часа

Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

Практические занятия. Отработка технических приемов.

2.3 Узлы – 18 часов

Классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

Практические занятия. Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы.

2.4. Туристское хозяйство – 6 часов

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака.

Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипропиленовых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отходов. Организация и способы мытья посуды в походе.

Практическая работа. Выбор места и разведение костра. Разбивка бивака. Техника безопасности при проведении бивачных работ.

2.5. Страховка и сопровождение – 4 часа

Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п;

соединительные: карабины;

антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства;

присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

2.6. Тактика прохождения дистанции. Причины экстремальных ситуаций – 3 часа

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: отставание одного или несколько участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Тоже при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках.

Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

Практические занятия. Отработка технических приемов

2.7. Командное прохождение дистанции – 4 часа

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие: прохождение туристской полосы препятствий.

2.8. Личное прохождение этапов – 18 часов

Лично преодолевать этапы (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок)

Практические занятия. Отработка технических приемов.

2.9. Подготовка к туристскому слету – 2 часа

3. Походы

3.1. Планирование маршрута и графика движения – 4 часа.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Выбор маршрута походов. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

Смета путешествия. Обязанности казначея группы. Отчет туристической группы за произведенные расходы в походе.

Практическая работа. Составление сметы расходов для двухдневного похода.

3.2. Питание в походе. Водно-солевой режим – 2 часа

Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет

продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практическая работа.

Составление меню для многодневного похода.

Хозяйственная и техническая подготовка похода.

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

3.3. Доврачебная помощь – 8 часов

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Виды кровотечений. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Снежная слепота, ее предупреждение. Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав. Отравления. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Практическая работа. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода.

Способы транспортировки пострадавшего.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

3.4. Снаряжение – 6 часов

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Подготовка палатки к походу Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

3.5. Распределение обязанностей в группе – 1 час

4. Спортивное ориентирование

4.1. Условные знаки – 2 часа

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

4.2. Чтение карты – 5 часов

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Практические занятия

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

4.3. Чтение рельефа – 6 часов

4.4. Тактические приемы спортивного ориентирования – 6 часов

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическая работа. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте.

Ориентирование по местным признакам.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4.6. Движение по азимуту – 4 часа

4.7. Ориентирование на маркированной трассе – 4 часа

4.8. Подведение итогов. Спортивно – игровые программы в ДОЛДП в июне – 4 часа

Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год.

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.

5. Общая физическая подготовка – 17 часов

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

5.2. Силовая подготовка.

5.3. Кроссовая подготовка.

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Наименование тем и разделов	знать	уметь
Техника безопасности. Краеведение	Общегеографическую характеристику родного края. Рельеф, гидрография, плодородность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.	Использовать краеведческие знания
Специальная туристическая подготовка		
Наведение этапов.	Наведение этапов «вертикальные перила», траверс склона, бревно с перильной страховкой, бревно с шестом, заболоченного участка по кладям.	Наводить этапы
Узлы	Классификацию по использованию. Особенности узлов	Вязать узлы
Туристское хозяйство.	Знать основные принципы и приемы организации туристского быта; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах	Укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий. Составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты. Готовить на костре каши и супы из концентратов

Страховка и сопровождение.	Самостраховка: активная, пассивная. Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средства; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и спусковые устройства	Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
Тактика прохождения дистанции.	Причины экстремальных ситуаций на дистанции	
Командное прохождение дистанции.	Элементы техники пешеходного туризма	Выполнять все элементы техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ; навесная и параллельная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам. Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
Личное прохождение этапов.	Тактику личного прохождения различных этапов. Работу в парах. Тактику прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Выполнять все элементы техники пешеходного туризма. Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
Походы		
Планирование маршрута и графика движения.	Алгоритм подготовки похода.	Планировать поход
Питание в походе. Водно-солевой режим.	Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.	Составлять меню для многодневного похода. Хозяйственная и техническая подготовка похода. обеззараживать воду.
Доврачебная	Методику и правила наложения	Оказывать первую

помощь.	простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой доврачебной помощи пострадавшему; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.	доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний в походе Освоение приемов самоконтроля. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего
Снаряжение	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
Распределение обязанностей в группе.	Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.	Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3)
Спортивное ориентирование		
Условные знаки. Чтение карты. Чтение рельефа.	Знать виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта – ее определение масштаб, условные знаки. Знать карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	Определять масштаба карты при отсутствии данных. Читать карты и составлять схемы. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.
Тактические приемы спортивного ориентирования. Движение по азимуту.	Тактические приемы спортивного ориентирования	Преодолевать естественные и искусственные преграды. Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности Самостоятельно ориентироваться на местности.
Ориентирование на маркированной трассе.	Сохранение направления движения	Правильно действовать в случае потери ориентира
Общая физическая подготовка.	методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности

		<p>(открытая, закрытая, заболоченная); выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах,</p>
--	--	---

Содержание программы 3-го года обучения

1. Введение - 4 часа

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, известные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края.

Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческих мероприятий

2. Специальная туристическая подготовка - 43 часа

2.1. Изучение правил - 2 часа

Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

2.2. Личное прохождение этапов - 12 часов

Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

2.3. Тактическая подготовка - 4 часа

Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности.

Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Категорирование пеших походов. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.

Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

2.4. Разбор соревнований - 2 часа

Разбор допущенных на соревнованиях ошибок

2.5. Наведение этапов - 3 часа

Практические занятия. Отработка технических приемов наведения переправ

2.6. Командная работа на этапах – 3 часа

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие: прохождение туристской полосы препятствий.

3. Подготовка похода. Турбыт. - 32 часа

3.1. Планирование маршрута - 1 час

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

3.2. Доврачебная помощь – 18 часов

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Остановка кровотечения. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе. Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

3.4. Организация походного быта - 4 часа

Практические занятия.

Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

4. Специальная подготовка - 38 часов

4.1. Экологическая подготовка - 4 часа

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия : Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

4.2. Чтение карты – 8 часов

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

4.3. Работа с компасом - 8 часов

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

4.4. Топография - 18 часов

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

5. Физическая подготовка - 20 часов

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закалывания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость.

Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Наименование тем и разделов	знать	уметь
Техника безопасности. Краеведение	Общегеографическую характеристику родного края. Рельеф, гидрография, ельность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского	Использовать краеведческие знания Обеспечивать индивидуальную и групповую безопасность.

	хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.	
Специальная туристическая подготовка		
Изучение правил	Основные нормативные документы по спортивному туризму. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культуру поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	Соблюдать правила и выполнять обязанности
Личное прохождение этапов	Тактику личного прохождения различных этапов. Работу в парах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Выполнять все элементы техники пешеходного туризма Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
Тактическая подготовка	Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: отставание одного или несколько участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках. Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод	
Наведение этапов	Наведение этапов «вертикальные перила», траверс склона, бревно с перильной страховкой, бревно с шестом, кледи на заболоченном участке	Наводить этапы
Командная работа на этапах	Подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по	Уметь выполнять все элементы техники пешеходного туризма

	параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.	
Походы. Турбыт		
Доврачебная помощь	<p>Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиену тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом</p> <p>состав медицинской аптечки;</p> <p>знать виды лекарственных растений и способы их применения и использования, для оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Методику и правила наложения простых повязок; характерные спортивные травмы и их предупреждение;</p> <p>основы первой до врачебной помощи пострадавшему;</p> <p>правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.</p>	<p>Ухаживать за телом, одеждой и обувью в походах, на соревнованиях. Подбирать одежду и обувь для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки</p> <p>пользоваться групповой медицинской аптечкой;</p> <p>оказывать доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p>производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;</p> <p>обрабатывать различные типы ран; оказывать помощь при обморожениях, тепловых ударах, утоплениях, отравлениях;</p> <p>распознавать признаки заболеваний и травм.</p> <p>транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;</p> <p>изготавливать простейшие носилки;</p>
Организация походного быта	<p>Знать основные принципы и приемы организации туристского быта;</p> <p>основные туристские узлы и их применение;</p> <p>основное групповое и личное снаряжение;</p> <p>виды рюкзаков, основные требования к ним;</p> <p>туристские палатки, устройство и назначение;</p> <p>требование к выбору места для организации бивака группы;</p> <p>противопожарные меры в туристском путешествии.</p> <p>Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.</p>	<p>Выполнять все операции походного быта: укладывать рюкзак;составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;</p> <p>осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;</p> <p>устанавливать палатку;</p> <p>выбирать и убирать место привалов и биваков;</p> <p>разжигать костры в зависимости от погодных условий.</p> <p>.</p>
Спортивное ориентирование		

Экологическое воспитание	Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах . Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.	Выполнять законы и правила. Знать памятники природы, исчезающие виды растений и животных родного края
<i>Чтение карты</i>	Знать виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта – ее определение масштаб, условные знаки. Знать карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	Читать все виды карт , топографических планов
<i>Работа с компасом</i>	.	Передвигаться по маршруту, используя карту, компас
Физическая подготовка	Методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	составлять и соблюдать режим дня; выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног

III. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Принципы

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- практические занятия
- беседы
- экскурсии
- игровые программы
- спортивные тренировки
- соревнования
- походы

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в кабинете географии, спортивном зале, на пришкольном участке, на пересеченной местности

В кабинете есть необходимая литература по данной теме. Оборудованы рабочие места, имеется самое простое туристическое снаряжение.

Техническое обеспечение: компьютер с выходом в интернет, мультимедийный проектор

Наименование оборудования	Кол-во (шт)
Верёвка страх-спасательная 10мм стат.	2
Рюкзак	1
Компасы	2
Ремонтный набор	1
Медицинская аптечка	1
Палатка на 8 мест	1
Туристический коврик	1
Котелок	2

Методическое:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература
- атласы, топографические карты

Структура занятия

1. Формулирование целей и задач занятия- 5 минут
2. Основное содержание-20 минут
3. Задания для самостоятельной и творческой работы учащихся во время проведения кружкового занятия -20 минут
4. Отдых-5 минут
5. Консультация-5 минут
6. Отработка практической части по теме занятия-20 минут
7. Контроль знаний по теме занятия-10 минут
8. Подведение итогов занятия-5 минут

Список используемой литературы

1. Азбука этикета. - Иркутск, 1994.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.
<http://pedlib.ru/Books/7/0060/70060-1.shtml>
3. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,- М.,1986
4. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -
http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
5. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М.,1991
6. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
7. Основы безопасности жизнедеятельности. – учебники
8. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
9. Энциклопедия туриста. – М., 1993
10. Программа «Туризм и краеведение» - <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-kruzhka-turizm-i-kraieviedien.html>
11. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2006 г.
12. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК

Список литературы для детей и родителей

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
7. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002
8. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания А.А. Ильичев, М.: ЭКСМО-ПРЕСС – 1999г
9. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
10. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе М.: Профиздат, 1986

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

Утверждено:

приказ № _____

от « ____ »

_____г.
директор МКОУ ДО ДДТ

_____ Г.Ю. Комарова

**Техника безопасности для учащихся детского объединения
«Туристический»**

Приложение 1

Составитель:

Дмитриенко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

Утверждено:

№ 29-р от « 01 » 09.2016 г.

директор МКОУ ДО ДДТ
Здвинского района
Г.Ю. Комарова



Техника безопасности
для учащихся детского объединения
«Туристический»
Приложение № 1

Составитель:
Дмитриенко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Здвинск 2016

В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:

- всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укреплять и укрывать чехлом на случай дождя;
- упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
- хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
- строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время путешествия;
- строго соблюдать график движения в походе;
- строго соблюдать тактику и технику движения;
- производить остановку только на плановых стоянках;
- избегать пить не кипяченую воду

Общие правила безопасности:

- Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя. Распоряжения дежурного командира или старшего по группе также обязательны к исполнению.
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
- Немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.
- Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться, по возможности развести костер.

На остановках и стоянках туристы обязаны:

- Устанавливать стоянки на достаточном расстоянии от высоких и одиночных деревьев, от хвойных посадок, от горельников и буреломников, от скальных обнажений и каменистых осыпей, от уреза воды, от имеющихся низин и днищ оврагов и балок.
- Лучшим и безопасным местом для туристской стоянки является защищённая от ветра поляна, имеющая небольшой уклон или же открытое, продувное место.
- На стоянках использовать только оборудованные кострища, которые расположены вдали от торфяников, хвойного леса и посадок, от каменистых, захлапленных осыпей, от мест лесного пожара, а также от деревьев с нависшими ветками.
- Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.
- При приготовлении пищи обязательно находится у костра в обуви, иметь хозяйственные перчатки. Запрещено находиться у костра в купальном костюме, босиком.
- Всё туристское снаряжение и инвентарь хранить в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря.

- Отлучаться от лагеря только с разрешения руководителя группы или инструктора, группа не менее 3-х человек.
- Производить заготовку дров только под присмотром руководителя группы или старшего инструктора.
- Топоры, пилы, ножи и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы, на ночь убирать под дно палатки.
- Покидая стоянку, залить костер водой до полного прекращения тления и засыпать кострище сырой землей.
- Соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, купания, распорядка дня.
- Бережно относиться к природе, проводить природоохранное благоустройство мест стоянок

При грозовой буре:

- Спуститься с хребта.
- Сложить железные предметы в 10 метрах от людей.
- Не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
- Не бегать.
- Группа должна рассредоточиться
- Не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
- Не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
- По возможности расположиться на изолирующем материале.
- Помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

Правила поведения в воде. Категорически запрещено:

- Купаться в малоизученных, непроверенных местах;
- Купаться группами более 5-ти человек продолжительностью более 20 минут;
- Нырять в воду с мостиков, обрывистых берегов, а также купаться в сумеречное и ночное время.

При движении группы вдоль дорожного полотна (в случае необходимости):

- Идти нужно плотной цепочкой по левой стороне, навстречу движению транспорта;
- Впередиидущий и замыкающий туристы должны иметь сигнальные флажки;
- Переходить дорогу следует одновременно всей группе туристов, при этом сигнальщики производят остановку идущего транспорта на период перехода всей группой автодороги.

В местах обитания диких зверей необходимо придерживаться следующих правил:

- При встрече с крупными дикими животными – лось, марал, косуля, медведь, волк, лиса – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение;
- При встрече с медведем необходимо удалиться по направлению, перпендикулярному движению медведя. ЗАПРЕЩАЕТСЯ убегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о Вашем приближении.

Во время путешествия туристам запрещается:

- Нарушать график движения по маршруту;
- Пользоваться случайным транспортом;
- Производить радиальные выходы по непредусмотренным, непроверенным трассам;
- Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
- Производить остановки на обед (ночлег) в местах, не предусмотренных туристскими маршрутами;
- Посещение всех карстовых полостей (пещер, гротов), расположенных на протяжении всего маршрута без инструктора и без специального снаряжения (каска, страховочные канаты);
- При движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впереди идущим ветку;
- В участках, где имеются осыпи, двигаться по каменистым скалам;
- Лазить по мокрым стволам деревьев;
- Подниматься на скальные обнажения без руководителя и специальной подготовки;
- Переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам;
- Разбрасывать осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, которые могут стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни.
- Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.
- Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляжкой, спиртом).
- Оставлять костёр без присмотра, а в случае ухода с плановой стоянки оставлять не залитый костёр.
- Употреблять в пищу сомнительные грибы и ягоды.
- Пить некипячёную воду, пить воду из непроверенных источников, употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами.
- Выходить на маршрут без наличия медаптечки.

Руководитель маршрута имеет право:

- Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения похода в связи с возникшими

опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему.

- Исключить из числа участников туриста, оказавшегося по моральным качествам, спортивно-техническим данным или по состоянию здоровья не подготовленным к прохождению данного маршрута. Если такая необходимость возникла в походе, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства.
- Производить разделение группы в аварийной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки и максимальной вероятности выполнения задач по ликвидации аварии.

Обязанность и ответственность руководителя, проводника:

- Провести группу по заранее запланированному маршруту в указанные сроки.
- Обеспечить весь комплекс мер безопасности.
- Провести необходимый инструктаж перед выходом на маршрут.

Изменение маршрута возможно, если оно не приведет к его усложнению и выносится на обсуждение группы. Руководитель оставляет за собой право проводить окончательное формирование группы на старте похода!!! При необходимости он может отказать в участии любому, кто, по его мнению, оказался по моральным качествам, спортивно-техническим данным или по состоянию здоровья не подготовленным к прохождению данного маршрута, либо провоцирует конфликтные ситуации в группе.

Убедительная просьба с уважением относиться к культурно-историческим ценностям, традициям и обычаям коренного населения данного региона!!!!

Дата	Ф. И. О. инструктируемого	Вид инструктажа	Инструкция	Ф. И. О., должность инструктора	Подпись инструк- тируемого	Подпись инструктора
1	2	3	4	5	6	7
1			По технике безопасности туриста			
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

Школа здоровья

**по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Пешеходный туризм»**

приложение № 2

Составитель:
Дмитриенко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Комплекс упражнений №1.

1. Потягивание.

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)

2. Ходьба на месте.

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).

4. Вращения.

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

5. Ноги врозь, руки за головой.

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

6. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

7. Касание пола.

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

8. Выполнить 10—20 приседаний.

9. Расслабление.

Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Комплекс упражнений №2.

9. Ходьба на месте. «Раз-два».

Выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

10. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1. на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.
2. выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

На упражнение отводится 8-9 подходов.

11. Касание ног. «Мельница».

Упражнение выполняется до 8-10 раз. Начальное положение – ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1. делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
2. возвращение в исходное положение.

12. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».

Повторять упражнение до 10 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1. Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.
2. возврат в исходное положение.

13. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
2. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

14. Повороты туловища. «Флюгер».

Повторять упражнение до 10 раз. И.п.- ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс.

1. Производятся развороты в разные стороны.
2. при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1. выполняются повороты туловища в разные стороны.
2. возврат в исходное положение.

7. Прыжки на месте «Кузнечик».

Выполнять до 10 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1. делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.
2. после чего все повторяется в другую сторону.

Бег с разворотами на 180 градусов. Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом.

1. начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки.
2. Прodelывается то же самое до 10 раз.

15. Расслабление.

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1. на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются
2. на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Зарядка для глаз

1.Основное упражнение. Нужно быстро моргать глазами, как бабочка машет крыльями. Жмуриться не нужно, просто следует быстро открывать и закрывать глаза, находясь в спокойно-расслабленном состоянии. Такое спокойное моргание веками способствует расслаблению глазных мышц.

2.Поднимать глаза вверх и вниз. После этого опять нужно моргать веками.

3. Глазами смотрят вправо-влево-вправо-влево, при этом голова остается неподвижной, работают только глазные мышцы. Закончить упражнение следует морганием век.

4.Диагональные движения глазами. Их следует сначала поднять влево-вверх, затем влево-вниз. Такие действия необходимо выполнить пять раз, после этого поморгать веками.

Провести обратную диагональ: глазами посмотреть вправо-вверх и вправо-вниз, поморгать веками.

5.Упражнение «Прямоугольник». Необходимо глазами перед собой нарисовать прямоугольник в такой последовательности: боковая сторона справа, верхняя, боковая сторона слева, нижняя. Закончить гимнастику морганием век, затем нарисовать прямоугольник в обратную сторону и снова поморгать.

6.С помощью работы глазных мышц нужно нарисовать циферблат часов, местом стрелок на них будет собственная переносица. По кругу нужно осмотреть весь циферблат, но задержаться зрением необходимо на следующих цифрах: 12, 3, 6, 10, 12. Повторить упражнение против часовой стрелки, поморгать веками.

7.Упражнение «змейка». Глаза нужно отвести в сторону и мысленно перед собой рисовать змейку-зигзаг: вверх-вниз-вверх-вниз. Зигзаг нужно повторить справа налево, поморгать, затем выполнить гимнастику слева направо, закончить упражнение морганием век.

Источник: <http://timereversing.ru/ozdorovlenie/pomozh-v-bolezni/vosstanovlenie-zreniya-s-pomoshhyu-metodiki-professora-zhdanova.html>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**СЛОВАРЬ
основных терминов**

**по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Пешеходный туризм»**

приложение № 3

Составитель:
Дмитриенко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Абразия – процесс разрушения волнами берегов рек, морей, озер, водохранилищ.

Абулия – болезненное безволие, выражающееся в отсутствии побуждений к деятельности, неспособности осуществлять какие-либо действия, проявление апатии.

Аварийная ситуация – опасная ситуация, при которой избежать происшествия невозможно.

Аварийная частота – международная частота колебаний (длина волн), на которой работает судовая или береговая радиостанция при оповещении о бедствии или аварийном радиообмене.

Аварийно-спасательная служба – совокупность органов управления и средств, предназначенных для решения задач по предупреждению и ликвидации ЧС, функционально объединенных в единую систему, основу которой составляют аварийно-спасательные формирования.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Адинамия – резкий упадок сил при длительных нагрузках, болях, голоде.

Азимут – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

Айсбаль – укороченный (длиной 55-60 см) ледоруб с молотком (бойком) вместо лопатки. Применяется на сложных скально-ледовых маршрутах в горах, на крутых склонах, для забивания крючьев.

Акватория – участок водной поверхности в установленных границах района моря, океана, озера, водохранилища или порта.

Акклиматизация – приспособление организма к новым климатическим условиям.

Подробнее

Акья – сани для транспортировки пострадавших, грузов в горных условиях, при проведении промальп спасательных технологий.

Альпеншток – прочная круглая палка длиной 1,5 м, диаметром 3-4 см с острым металлическим наконечником.

Альтиметр – прибор для определения высоты нахождения над уровнем моря.

Альтитуда – высота точки местности над уровнем моря, то же, что и абсолютная высота.

Анемометр – прибор для определения скорости и направления ветра. Анероид – один из видов барометра.

Анестезирующие средства – лекарственные вещества, вызывающие обезболивание.

Анестезия – обезболивание.

Анорак – легкая, непродуваемая куртка с капюшоном.

Антибиотики – лекарственные вещества, подавляющие рост бактерий, вирусов, микроорганизмов.

Антидепрессанты – лекарственные вещества, применяемые при болезненных расстройствах настроения, снимающие чувство угнетенности.

Антипиретики – жаропонижающие лекарственные средства.

Антифобические средства – лекарства, применяемые для снятия страха, тревоги, повышенной возбудимости.

Антициклон – область устойчивого повышенного атмосферного давления.

Апатия – состояние полного безразличия, равнодушия, безволия (абулия).

Аритмия – нарушение нормального ритма сердца.

Аспиратор – аппарат для отсасывания жидкостей из ран, открытых и закрытых полостей тела.

Астения, астенический синдром – физическая или нервно-психическая слабость, проявляющаяся повышенной утомляемостью, истощенностью, неустойчивостью настроений.

Асфикция – патологическое состояние, возникающее вследствие нарушения внешнего дыхания и характеризующееся резким недостатком кислорода и избытком двуокиси углерода в крови и тканях.

Афтершоки – подземные толчки, следующие за основным толчком землетрясения.

Аффект – относительно кратковременное, сильно и бурно протекающее эмоциональное переживание: ярость, ужас, отчаяние. Сопровождается резкими выразительными движениями, криком, плачем.

Базальт – горная порода вулканического происхождения.

Балл – условная цифровая единица для оценки какого-либо явления (силы ветра, облачности, волнения моря).

Барометр – прибор для измерения атмосферного давления.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

«Беседка» – комплект страховочной системы, состоящий из поясного ремня, образующего петли и бедренные кольца.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега. Подробнее

Блок – приспособление для облегчения усилия при подъеме и (или) транспортировке грузов по натянутой веревке, тросу, канату.

«Бора» – сильный порывистый холодный ветер северо-восточного направления.

Бриз – слабый береговой ветер, дующий днем с моря на сушу, а вечером с суши на море.

Буссоль – специальный прибор для измерения на местности магнитного азимута.

<п>Быстрина – суженный участок русла реки.

Бьеф – часть водоема, реки или канала, расположенная по течению выше (верхний бьеф) или ниже (нижний бьеф) водонапорного сооружения (плотины, шлюза).

Вездеход – транспортное средство для перемещения в труднодоступных местах.

Вест – запад; западный ветер.

Вестибулярный аппарат – орган чувств человека, воспринимающий положение тела и головы в пространстве.

Взрывное извержение – извержение вулкана в результате взрыва магматических газов. Сопровождается выбросом в атмосферу большого количества обломков старой лавы, пород, пепла.

Виадук – мост через глубокий овраг, дорогу, железнодорожный путь.

Водораздел – возвышенная местность между бассейнами рек.

Воклюз – мощный карстовый источник, вытекающий из пещеры в виде большой подземной реки.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

"Восьмёрка" - спусковое устройство.

Время всемирное – среднее время, отсчитываемое от Гринвичского меридиана.

Вулканическое извержение – период активной деятельности вулкана, когда он выбрасывает на поверхность земли раскаленные и горячие твердые, жидкие, газообразные вулканические продукты.

Вывих – смещение кости в суставе.

Выживание – способность человека жить в экстремальных условиях.

Гавань – прибрежное водное пространство для стоянки судов.

Гак – стальной крюк, используемый для подъема грузов, крепления канатов, цепей.

Гангрена – омертвление ткани, органа, части тела вследствие нарушения кровоснабжения.

Гейзер – горячий подземный источник.

Гидросфера – водная оболочка Земли.

Гипертермия – перегревание организма.

Гипоксия – недостаток кислорода в организме, кислородное голодание.

Гипоцентр – центральная точка очага землетрясения.

Глазомер – способность человека определять расстояние до цели без приборов.

Гляциология – наука о природных льдах во всех его разновидностях на поверхности земли, в атмосфере, гидросфере и литосфере. Подробнее

Горная болезнь – болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме на большую высоту (свыше 3000-3500 м).

Градусная сеть Земли – система параллелей и меридианов.

Гражданская оборона (ГО) – система оборонных, инженерно-технических и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения.

Дальномер – прибор для определения расстояния.

Депрессанты – лекарственные средства, используемые для снижения психического возбуждения.

Депрессия – подавленное, угнетенное психическое состояние человека; понижение значения каких-либо характеристик (атмосферное давление, высота местности над уровнем моря).

Дефляция – выдувание ветром частиц почвы или песка с поверхности земли. Диагностика – определение состояние больного, пострадавшего.

Диспноэ – затрудненное дыхание, одышка.

Дрейф – движение предметов по воде под действием ветра или течения.

«Дюльфер» – способ быстрого самостоятельного спуска человека с высоты по веревке.

«Жандарм» – возвышение в гребнях, ребрах, конгрфорсах в виде скальной башни.

Жизнеобеспечение – система мероприятий и средств для поддержания жизни.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Землетрясение – подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний (волн).

Зимник – дорога, проложенная по снегу.

Зюйд – юг; южный ветер.

«Иглу» – снеговая хижина куполообразной формы.

Ил – вязкий осадок на дне водоема.

Иммобилизация – обеспечение неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях путем наложения отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Ингалятор – аппарат для введения в организм через дыхательные пути лекарственных веществ или кислорода.

Ингрессия – затопление морскими водами понижений рельефа прибрежной суши при повышении уровня моря или тектоническом погружении берега.

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения.

Инттоксикация – отравление организма ядовитыми веществами.

Инфаркт – прекращение тока крови при спазме артерий или их закупорке.

Инъекция – введение лекарственных растворов.

Истерика – нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам.

Камнепад – падение обломков горных пород, каменных глыб и крупных каменных масс с крутых горных склонов.

Капилляр – самый тонкий кровеносный сосуд.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено, используемое как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами снаряжения (страховочная обвязка, крюк) при страховке, навеске перил, а также в качестве блока или тормозного устройства.

Карта – чертеж поверхности Земли или звездного неба.

Катаклизм – резкий перелом, разрушительный поворот, катастрофа.

Каталепсия – оцепенение, застывание всего тела или конечностей в каком-либо положении, вызывающее потерю произвольных движений.

Катамаран – судно, имеющее два корпуса.

Катастрофа – событие с несчастными, трагическими последствиями, крупная авария с человеческими жертвами.

Квалификация – уровень профессиональной подготовки.

Климатическая аномалия – значительное отклонение того или иного метеорологического элемента от климатической нормы.

Код – система условных обозначений и сигналов.

Кома – крайне тяжелое состояние человека, характеризующееся потерей сознания, расстройством функций всех органов чувств, нарушением кровообращения, дыхания, процессов обмена.

Конвульсия – сильная судорога всего тела.

Контузия – общее повреждение организма, возникающее при ушибе, сопровождающееся потерей сознания, нарушением сердечной деятельности и дыхания.

Коуш – круглая или овальная стальная обойма с желобом по наружной стороне, со скобой или валиком, вкладываемая в канатную петлю для предохранения ее от износа. «Кошки» – металлические приспособления, надеваемые на обувь (лыжи) для предотвращения скольжения при движении по скользким поверхностям.

Кратер – чашеобразное углубление в вершине вулкана.

Кроки – приблизительно составленный чертеж местности с подробным отображением ее важнейших элементов (трещин, участков лавинной опасности и камнепадов, рек, водоемов, дорог).

Крючья – приспособления для закрепления снаряжения на скалах или на льду в процессе организации страховки, при перемещении и для создания искусственных опор.

Курвиметр – прибор для определения расстояния на карте.

Лава – расплавленная, раскаленная жидкая или очень вязкая масса, изливающаяся на поверхность Земли при извержении вулкана.

Лавины – снежный обвал, масса снега, низвергающаяся с гор с огромной разрушительной силой.

Лавинное снаряжение – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей.

Лагуна – морской залив, отделенный от моря песчаной косой.

Лаз – узкое отверстие для лазанья.

Лахор – грязевой поток, возникающий на склонах вулкана при смешении обломочного вулканического материала с водами кратерных озер, дождевыми или талыми водами.

Лебедка – грузоподъемный механизм (машина) для перемещения грузов посредством движущегося гибкого элемента – каната или цепи.

Легенда карты – свод используемых на карте условных обозначений с необходимыми пояснениями к ним.

Ледник – скопление льда атмосферного происхождения на поверхности земли.

Ледобур – трубчатый завинчивающийся в лед крюк.

Ледовые крючья – приспособления для создания искусственных опор на льду.

Ледовый молоток – инструмент, применяемый для забивания и извлечения скальных и ледовых крючьев, для вырубки ступеней, зарубок во льду при преодолении ледовых склонов, а также как опора для рук при подъеме на «кошках» по крутому ледовому склону.

Ледовый якорь – однорогий якорь, который вставляют в лунку во льду или закрепляют за выступающую часть льдины.

Ледопад – участок ледника с множеством трещин, расчленяющих его на отдельные глыбы.

Ледоруб – основной элемент снаряжения спасателей в горах. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для рубки ступеней, зондирования снежных мостов, обработки ледовых трещин, выступов и многого другого.

Ледостав – замерзание воды в водоемах.

Ледоход – движение льда по течению.

Леер – туго натянутая веревка, трос, оба конца которого закреплены.

Лесная охрана – специальная служба для охраны лесов.

Локализация – ограничение распространения.

Магма – расплавленная, густая, преимущественно силикатная масса глубинных зон Земли.

Манометр – прибор для измерения давления.

Маркировка маршрутов – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине. Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Межень – устойчиво низкий уровень воды в реке.

Меридиан – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы Земли и пересекающая под прямым углом экватор.

Метеорология – наука о физическом состоянии атмосферы.

Мол – оградительное сооружение на море, примыкающее одним концом к берегу.

Мыс – часть суши, вдающаяся в море, озеро.

МЧС России – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Навык – практическое умение, выработанное в процессе обучения, тренировки.

Накомарник – чехол для защиты головы и шеи от укусов комаров и мошек.

Наледь – ледяное образование, формирующееся при замерзании в зимнее время периодически изливающихся подземных, речных и озерных вод.

Наркоз – обезболивание, искусственно вызванная потеря сознания.

Наст – твердая ледяная корка на поверхности снежного покрова.

Невроз – заболевание центральной нервной системы (ЦНС).

Норд – север; северный ветер.

Носилки спасательные вертолетные – индивидуальное спасательное средство, используемое для эвакуации раненных и больных с помощью вертолета.

Нуль Кронштадтского футштока – нулевая отметка, от которой отчисляются абсолютные высоты суши в Российской Федерации.

Обвал – отрыв и падение отделившейся массы горной породы на крутых и обрывистых склонах.

Обвязка – элемент индивидуального страховочного снаряжения спасателя.

Обеззараживание – уменьшение до предельно допустимых норм загрязнения и заражения территорий, объектов, воды, продовольствия, кормов.

Обледенение – отложение льда любого вида на поверхности сооружений, ветвях деревьев, проводах, склонах. Различают гололед, гололедицу, изморозь.

Обложные осадки – длительные (от нескольких часов до нескольких суток) атмосферные осадки в виде дождя или снега.

Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания.

Одышка – учащенное и затрудненное дыхание. Озноб – дрожь, болезненное ощущение холода.

Опасное природное явление – событие природного происхождения, которое по интенсивности, масштабу, продолжительности воздействия может оказать отрицательное действие.

Оползень – отрыв и перемещение массы горных пород и земли вниз под действием силы тяжести.

Опыт – совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умений.

Ориентация – определение местонахождения.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

Осо́вы (снежные оползни) – медленное смещение массы снега вниз по склону под действием силы тяжести.

Ост – восток; восточный ветер.

Осыпь – нанос вследствие осыпания горной породы.

Отек – опухоль вследствие скопления жидкости в тканях.

Оттяжка – часть такелажа, предназначенная для смещения груза и его сопровождения при перемещении.

Очаг землетрясения – область возникновения подземного удара.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой произошли массовая гибель и поражение людей, животных, растений, разрушения объектов народного хозяйства.

Паводок – поднятие уровня воды в реках во время таяния снега или от ливней.

<п>Падун – водопад или порог на горном участке реки.

Падь – глубокая, обычно покрытая лесом горная долина или овраг с временным или постоянным водотоком.

Паек – продовольствие, выдаваемое по норме на определенный срок.

Пал – степной или лесной пожар.

Паралич – потеря двигательной функции какой-либо мышцей или группой мышц в результате поражения нервной системы. Парез – неполный паралич.

Паром – судно для перевозки людей и грузов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3х дней с ночевками или без них.

Пеленг – направление на какой-либо объект от наблюдателя, измеряемое углом между вертикальными плоскостями, проходящими через стрелку компаса и наблюдаемый объект.

Перевал – понижение в гребне горного хребта или массива.

Перелом – внезапное нарушение целостности кости в результате воздействия силы, превышающей уровень ее прочности.

Перила – временно или постоянно закрепленная веревка (трос, проволока) для организации страховки.

Пещера – находящееся под землей полое пространство с выходом (ами) наружу.

Пик - остроконечная вершина горы с крутыми склонами.

Пирология – наука о лесных пожарах.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Плато – равнина, лежащая высоко в горах.

Площадь затопления – территория, покрытая водой во время наводнения.

Пльвун – илистый, песчаный слой почвы, насыщенный водой и способный расплываться.

Подвижка ледника – резкое ускорение движения ледника и продвижение вперед ледникового языка, сопровождающееся дроблением льда и возникновением множества трещин.

Пожар – неконтролируемое горение, пламя, широко охватывающее что-то.

Пожарная опасность – возможность возникновения пожара.

Позывной – специальный сигнал, знак.

Пойма – место, заливаемое водой во время половодья.

Полигон – место для проведения испытаний, проведения занятий.

Полная вода – наивысший уровень воды.

Половодье – ежегодный разлив реки при таянии снега, ледников, во время ливневых дождей.

Полынья – участок незамерзающей поверхности воды с более или менее стабильными границами. Опасный участок.

Прижим – нагон воды к отвесному (обычно скальному) берегу под действием центробежных сил.

Природная катастрофа – стихийное бедствие особо крупных масштабов и с наиболее тяжелыми последствиями, сопровождающееся необратимыми изменениями ландшафта и других компонентов окружающей природной среды.

Профессиональные болезни – болезни, в возникновении которых преимущественную или исключительную роль играют профессиональные вредности.

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий.

ПСО – поисково-спасательный отряд

ПСР – поисково-спасательные работы

Пульс – ритмичное движение стенок артерии.

Пункт управления – оборудованное инженерное сооружение или транспортное средство для управления силами и средствами ликвидации последствий ЧС. Пучина – водоворот.

Пыльная буря – сильный ветер, способный выдувать и переносить в воздухе огромные массы почвы и песка.

Работоспособность человека – способность человека к эффективной деятельности во время выполнения работы без нарушения здоровья.

Разведка – обследование чего-нибудь со специальной целью.

Распадок – узкая долина в горах.

Расщелина – глубокое место в земле, узкое ущелье.

Рация – переносная радиостанция.

Реактор – аппарат или устройство, действующее на основе различных типов физико-химических реакций.

Реанимация – оживление организма в период клинической смерти.

Регрессия моря – отступление моря от суши.

Рельеф – строение земной поверхности.

Рефлекс – реакция живого организма на внешний раздражитель. Риск – степень опасности испытать негативные воздействия или неудачи в предпринимаемых действиях.

Родник – водный источник, идущий из глубины земли.

Роза ветров – преимущественное направление и скорость ветров в определенном месте.

Связка – несколько однородных предметов (людей), связанных вместе чаще всего веревкой.

Сгоны (нагоны) – непериодические изменения уровня воды в водоеме вследствие действия ветра и непостоянства атмосферного давления.

Сейсмология – раздел геофизики, изучающий колебания земной поверхности.

Сейши (стоячие волны) – колебания воды в замкнутых водоемах, чаще всего в озерах.

Сель – бурный грязекаменный поток.

Сетка спасательная вертолетная – индивидуальное спасательное средство, используемое для спасения пострадавших, находящихся в воде, с помощью вертолета.

Сигнал оповещения – сообщение о возникновении ЧС.

Сигнальный патрон – пиротехническое сигнальное средство.

Смог – сильное загрязнение атмосферы выхлопными газами и промышленными отходами.

Снежура – мокрый снег, вязкая кашеобразная масса, пропитанная водой.

Спазм – судорога, сокращение мышц.

Спасатель – гражданин, подготовленный на проведение аварийно-спасательных работ.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Спасательные средства – совокупность технических средств для спасения людей.

Спелеология – изучение пещер.
Стремнина – бурное течение реки.
Строп – приспособление для захвата грузов и перемещения их в пространстве.
Судорога – резкое непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся болью.
Сустав – место подвижного соединения костей.
Суховей – ветер с высокой температурой воздуха.
Тайфун – ураган огромной разрушительной силы.
Тик – непроизвольное нервное подергивание мышц.
Токсикоз – состояние организма человека при отравлении.
Токсин – ядовитое вещество.
Тонус – степень жизнедеятельности организма.
Топляк – затонувшее бревно.
Топографическая карта – подробная карта местности.
Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.
Торос – ледяная глыба.
Травма – внезапное нарушение целостности органа или ткани. Траектория – путь движения тела или точки.
Транс – повышенное нервное возбуждение с потерей самоконтроля.
Тревога – сигнал об опасности, беспокойство, волнение.
Тренажер – устройство для тренировки, выработки навыков движения и поведения.
Трясина – зыбкое, болотистое место.
Увечье – тяжкое телесное повреждение. Удушье – состояние крайне затрудненного дыхания. Ужас – чувство сильного страха.
Унты – высокие меховые сапоги для защиты ног от холода.
Ураган – ветер разрушительной силы.
Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.
Фал – канат, веревка, трос.
Фарватер – водный путь для безопасного плаванья судов.
Фирн – плотно слежавшийся, зернистый и частично перекристаллизованный, обычно многолетний снег, промежуточная стадия между снегом и льдом, состоящий из связанных между собой ледяных зёрен. Подробнее
Фельдшер – помощник врача. Фирн – слежавшийся, плотный снег. Флора – растительный мир.
Флюгер – устройство для определения направления ветра.
Форшоки – относительно слабые подземные толчки, предшествующие главному удару.
Циклон – вихревое движение атмосферы, сопровождаемое дождем.
Цунами – морские волны, возникающие в результате подводных или прибрежных землетрясений.
Человеческий фактор – совокупность анатомических, физиологических и психологических особенностей человека, оказывающих влияние на эффективность его деятельности.
Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.
Шалаш – укрытие из жердей, покрытых ветками, травой, соломой, тканью. Шеврон – нашивка на рукаве.
Шина – приспособление для создания неподвижности больной или поврежденной части тела.
Широта – расстояние от экватора по меридиану в градусах.

Шквал – резкое кратковременное усиление ветра с изменением его направления, чаще всего при грозе.

Шлем – средство индивидуальной защиты головы.

Шлюз – сооружение для пропуска судов и воды.

Шок – общее расстройство организма.

Штиль – затишье и безветрие.

Штольня – горизонтальная или наклонная подземная горная выработка.

Шторм – сильная буря.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

Шуга – мелкий, рыхлый лед в воде.

Щуп – инструмент для обнаружения предметов в снегу, под землей, в соломе.

Эвакуация – вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.

Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушарие.

Эпицентр – область на поверхности Земли, расположенная над очагом землетрясения.

Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли.

Юрта – переносное конусообразное жилище.

ФАКУЛЬТАТИВ КАК ФОРМА ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГЕОГРАФИИ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Согласно ФГОС ООО, внеурочная деятельность является обязательным элементом современного образования [5]. Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, досугово-развлекательная, трудовая, спортивно-оздоровительная и др. Самым доступным видом внеурочной деятельности для сельской школы является туристско-краеведческая деятельность. Большими возможностями для ее осуществления располагает школьная география.

Географическая туристско-краеведческая деятельность школьников может быть организована как в форме *регулярных* кружковых, факультативных и музейных занятий, так и в форме *нерегулярных* краеведческих экскурсий, походов выходного дня, многодневных оздоровительных походов, спортивных категорийных походов, краеведческих экскурсий, полевых лагерей, слетов и соревнований, краеведческих олимпиад и викторин, работы в библиотеках, архивах, встреч и переписки с интересными людьми и т.п. [1, с. 107].

В рамках любой из перечисленных выше форм возможно достижение *результатов первого уровня* приобретения школьниками географических и социальных знаний, понимание социальной реальности. Достижение *результатов второго уровня* – формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям, важнейшими из которых являются «патриотизм», «природа», «труд», «гражданственность», «наука», осуществляется благодаря специальным формам внеурочной деятельности [3]. В методике обучения географии школьной практике представлен опыт организации внеурочной краеведческой работы [4, 2, 6, 7]. В нашем опыте таким примером туристско-краеведческой деятельности может служить факультатив «Сибирь туристическая», для учащихся 8 классов, занятия, в котором сочетаются с работой туристического кружка для учащихся 5–10 классов.

Основной целью программы курса «Сибирь туристическая» является развитие интереса учащихся к учебному предмету «география» посредством междисциплинарного взаимодействия и установление межпредметных связей с предметами «физическая культура», «основы безопасности жизнедеятельности», «биология».

Образовательные задачи курса: *обучающие*: обучение знаниям, умениям, навыкам по туризму; формирование представления о возможностях Новосибирской области и своей местности в развитии экологического и спортивного туризма; знакомство с профессиями, связанными с туризмом и краеведением; обучение умению организации личной и коллективной деятельности; *развивающие*: развитие навыков самостоятельной исследовательской работы; развитие навыков безопасного поведения в природе; *воспитывающие*: стимулирование проявления патриотических чувств, при изучении уникальности природы своей Малой родины; воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи в походах и экскурсиях.

Личностные результаты: осознавать ценности человеческой жизни и здоровья; понимать других людей, сочувствовать, помогать в случае необходимости; владеть практическими навыками выживания в природе.

Метапредметные результаты: *регулятивные УУД*: определять и формулировать цель своей деятельности; учиться высказывать своё предположение на основе работы с

краеведческим материалом; учиться работать по предложенному плану и самостоятельно; *познавательные УУД*: находить ответы на поставленные вопросы в различных источниках; преобразовывать информацию из одной формы в другую; делать выводы; *коммуникативные УУД*: оформлять свои мысли в устной и письменной форме; договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения; работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Педагогические принципы, реализуемые в программе:

природосообразности – в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

гуманизации – на полном признании гражданских прав воспитанника и уважении к нему;

демократизации – предоставление свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;

доступности – соответствие излагаемого материала уровню подготовки школьников;

междисциплинарности – реализация межпредметных связей;

профессиональной ориентации – формирования важных качеств, знаний и умений, необходимых для профессий связанных с туризмом и краеведением.

Ценности:

любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине;

свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;

здоровье, уважение к старшим, забота о младших;

уважение к труду, целеустремлённость и настойчивость;

ценность знания, стремление к истине, научная картина мира;

красота, гармония, эстетическое развитие, этическое развитие;

Методы обучения и организации деятельности:

поисково-исследовательский: выполнение заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях;

самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях;

контроля: врачебный, самоконтроль, роста динамики достижений;

комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающего единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Логика подачи материала в программе курса – от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно уметь применять на практике.

Виды деятельности:

традиционные: работа с учебной, научно-познавательной литературой; показ учебных видеофильмов;

интерактивные: выполнение электронных тестов, работа с Интернетом; семинары, собеседования, проектирование; участие в творческих конкурсах, защита проектов;

внеаудиторные: работа с туристским снаряжением; ориентирование на местности; разведение костра; подготовка и проведение походов.

Учебно-тематический план

№	Название тем курса	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорети-	практи-	

			ческие	ческие	
1	Введение	1	1		
2	География туризма Новосибирской области	5	1	4	Самостоятельная работа, участие в семинаре
3	Возможности своего населенного пункта в развитии туризма	4	1	3	Самостоятельная работа, участие в семинаре
4	Итоговый поход – игра	5		5	Защита своей профессии
5	Участие в конкурсах проектов	2		2	Публичная защита проекта
	<i>Итого:</i>	17	3	14	

Содержание программы

Введение. Туризм глазами географа

Знакомство учащихся с общей структурой курса, его содержанием, с формами, видами работ. Критерии оценивания самостоятельных работ. Техника безопасности в походах и на занятиях. Правила поведения в группе.

Тема 1. География туризма Новосибирской области (5 ч.)

Состояние туризма в Новосибирской области. Виды туризма (*Выживание в экстремальных условиях*).

Практические занятия

1. Архитектурные памятники Новосибирска: архитектурные ансамбли, храмы, театры (*Снаряжение в походе*).
2. Места отдыха: парки, набережная, гостиницы (*Обязанности в походе*).
3. Заповедные места Новосибирской области: Кирзинский, Барабинский и др. (*Укладка рюкзака*).
4. Санатории Новосибирской области (*Установка палатки*).

Тема 2. Возможности своего населенного пункта в развитии туризма.

История Здвинского района и села Верх-Урюм

Практические занятия:

1. Здвинский заказник (*Первая медицинская помощь в походе*).
2. Озерный край: оз. Урюм, оз. Саргуль, оз. Соленое (*Спасательное снаряжение*).
3. Чичабург. Чулымский рыбопитомник (*Составление маршрута похода*).

Итоговый поход – игра «Защити свою профессию». Участники похода должны доказать важность профессий, связанных с географией и важных в туризме. Это – топограф, метеоролог, почвовед, геоботаник, эколог, спасатель, инструктор по туризму, экскурсовод. В походе проверяются практические навыки по туризму.

Участие в школьном и районном конкурсах защиты проектов «Новый взгляд на школьный предмет». Защита экологических, туристических проектов.

Критериями успешности прохождения данного курса будет умение применить полученные теоретические знания на практике.

Методика дифференцированного обучения в процессе внеурочной туристско-краеведческой деятельности обладает эффективностью. Это проявляется в повышенном уровне мотивации и интересе учеников к обучению, в позитивной динамике сформированности социальных компетенций учащихся. В течение 2005–2015 гг. участники туристического кружка с интересом к предметам «физическая культура», «основы безопасности жизнедеятельности», «биология», принимают участие в районных и областных туристических и военно-спортивных соревнованиях, конкурсах проектов и занимают призовые места. Школьники, интересующиеся географией, экологией и туризмом участвуют в областных туристических сменах, интеллектуальных дистанционных конкурсах и олимпиадах. Ежегодно выпускники выбирают учебные заведения для продолжения профессионального обучения по профилю «география».

Список использованных источников

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2011
2. Черных Д.К. Краеведение как форма воспитания ценностного отношения к Родине // География в школе XXI века. – 2015. – № 2. – С. 49–54, с. 107–140.
3. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2011. – С. 18–19.
4. Шмакова Г.В. Краеведение: учебно-методический комплекс. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010.
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Просвещение, 2011. – С. 230–266.
6. Методические аспекты изучения регионального компонента географического образования в школе: учебно-методический комплекс / авт.-сост. Ю.В. Митрофанова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007. – С. 162–173.
7. Погодина В.Л. Организация и проведение географических экскурсий для школьников // Современные технологии в обучении географии: коллективная монография. – СПб: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – С. 188–203.