

Муниципальная образовательная организация
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 6
от «08» мая 2018 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с.Корткерос
Е.Г. Попова



Приказ № 02-01/110518
от «17» мая 2018 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «10» мая 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм»

Объединение «Туризм»
Направленность –
туристско-краеведческая
Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся – 8-17 лет

Составитель:
Митюшов Виктор Николаевич
– педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2018 год

1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

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

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

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

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Адресат программы. 8-17 лет.

Объем программы - 638 часа за весь период обучения

Сроки освоения программы – 108 недель, 24 месяца, 3 года

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	45 мин.	2-3 раза в неделю	6	216
II	45 мин.	2-3 раза в неделю	6	216
III	45 мин.	2-3 раза в неделю	6	216

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально - психологические качества.

В конце года планируется участие в полевом лагере с отработкой техники и тактики спортивного ориентирования и туризма.

Занятия проводятся с полным составом группы, но могут проводиться и индивидуально. Для эффективности обучения на некоторых занятиях используется опыт работы других педагогов, обучение может проводиться на базе других объединений.

Цели и задачи программы.

Цель программы:

Формирование двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;

- изучение основ туризма, приобретение знаний, умений, навыков.

Развивающие:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

Воспитательные:

- формирование у учащихся научного мировоззрения;

- формирование координационных функций.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Раздел.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1.	Введение	3	3	-	
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	15	5	10	Сдача нормативов по физической подготовке
3.	Азбука топографии	9	2	7	
4.	Туристское ориентирование	15	6	9	
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	9	3	6	
6.	Основы краеведения	20	3	17	Сдача нормативов по физической подготовке
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	37	5	32	
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	4	18	Тестирование
9.	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	86	-	86	
Итого:		216	31	185	
2 год обучения					
1.	Введение. Входной контроль	5	3	2	Сдача нормативов по физической подготовке
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6	3	3	
4.	Основы топографии	6	3	3	
5.	Туристское ориентирование	16	4	12	Практическое занятие
6.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	9	3	6	
7.	Основы краеведения	6	2	4	
8.	Спортивно-оздоровительный туризм	54	7	47	
9.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	25	1	24	Тестирование
10.	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	90	-	90	

	Итого:	216	26	190	
	3 год обучения				
1.	Введение. Входной контроль	6	4	2	Сдача нормативов по физической подготовке
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6	3	3	
3.	Основы топографии	6	3	3	
4.	Туристское ориентирование	9	-	9	
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	9	-	9	
6.	Основы краеведения	12	3	9	
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	53	9	44	Практическое занятие
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	1	21	Тестирование
9.	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	93	-	93	Поход
	Итого:	216	23	193	
	Всего часов:	648	80	568	

Содержание программы

1 год обучения

1. Введение 3 часа

Инструктаж по технике безопасности. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты. 3 часа

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста 12 часов

2.1. Основы безопасности в природной среде 3 часа

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). 1 час

Практика: Прогулка в лес, окраину села Нившера. 2 часа

2.2. Личное снаряжение и уход за ним 3 часа

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. 1 час

Практика: Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям. 2 часа

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним 3 часа

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. 1 час

Практика: Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. 2 часа

2.4. Организация биваков и охрана природы 3 часа

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). 1 час

Практика: Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты) 2 часа.

3. Азбука топографии 9 часов

3.1. План местности 3 часа

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане. 1 час

Практика: Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. 2 часа.

3.2. Условные знаки 6 часов

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. 1 час

Практика: Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута. 5 часов.

4. Туристское ориентирование 15 часов

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта 3 часа

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. 1 час

Практика: Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. 2 часа

4.2. Ориентирование на местности 6 часов

Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. 2 часа

Практика: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. 4 часа

4.3. Виды туристского ориентирования 6 часов

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. 3 часа

Практика: Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП». 3 часа

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь 9 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста 1 час

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности

санитара туристской группы.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. 1 час

5.2. Оказание первой доврачебной помощи 5 часов

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. 1 час

Практика: Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок). 4 часа

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки 3 часа

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы. 1 час

Практика: Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. 2 часа

6. Основы краеведения 18 часов

6.1. Родословие 3 часа

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. 1 час

Практика: Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». 2 часа

6.2. Природа моего края 15 часов

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой. 2 часа

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. 13 часов

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма 37 часов

7.1. Пешеходный туризм 14 часов

Основные правила техники пешеходного туризма. 2 часа

Практика: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). 12 часов

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 9 часов

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. 1 час.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам. 8 часов

7.3. Лыжный туризм 14 часов

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы). 2 часа

Практика: Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Лыжные прогулки. 12 часов

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка 21 час

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. 3 часа

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры. 18 часов

9. Срезы по разделам 6 часов

Соответствие теоретических знаний по программным требованиям 2 часа (приложение 2)

Практика: Общая физическая подготовка 4 часа (приложение 1).

10. Соревнования, походы, досуговые мероприятия 86 часов

Практика: Участие в местных соревнованиях, походы выходного дня. Досуговые мероприятия, приуроченные к 23 февраля, 9 мая, Новый год и т.д. 86 часов.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями).

2 год обучения

1. Введение 3 часа

1.1. Познавательная роль туризма 1 час

Инструктаж по технике безопасности. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. 1 час

1.2. Правила поведения юных туристов 2 часа

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и

исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности. 2 часа

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста 6 часов

2.1. Основы безопасности в природной среде 1 час

Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. 1 час

2.2. Основы безопасности дома, в школе. 1 час

Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. 1 час

2.3. Личное снаряжение и уход за ним 1 час

Практика: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему. 1 час

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним 1 час

Практика: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение. 1 час

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор 1 час

Практика: Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой. 1 час

2.6. Организация бивака и охрана природы 1 час

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок,

костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

1 час. Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. 1 час

3. Основы топографии 6 часов

3.1. План местности 3 часа

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте. 2 часа

Практика: Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах. 1 час

3.2. Условные топографические знаки 3 часа

. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы. 1 час

Практика: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. 2 часа

4. Туристское ориентирование 12 часов

4.1. Компас и его устройство 1 час

Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас. 1 час

4.2. Ориентирование по компасу 6 часов

Практика: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки. 6 часов

4.3. Ориентирование по плану 3 часа

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. 1 час

Практика: Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. 2 часа

4.4. Ориентирование на местности 2 часа

. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы. 1 час

Практика: Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. 1 час

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь 9 часов

5.1. Личная гигиена туриста 1 час

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами. 1 час

5.2. Оказание первой доврачебной помощи 2 часа

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. 1 час

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. 1 час

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок 2 часа

Практика: Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему. 2 часа

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки 2 часа

Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы. 1 час

Практика: Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. 1 час

5.5. Способы транспортировки пострадавшего 2 часа

Практика: Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток). 2 часа

6. Основы краеведения 6 часов

6.1. Родословие 3 часа

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. 1 час

Практика: Составление совместно с родителями родословной, генеалогического

древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом». 2 часа

6.2. Азбука краеведения 3 часа

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. 1 час

Практика: Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений. 2 часа

7. Спортивно-оздоровительный туризм 54 часов

7.1. Пешеходный туризм 15 часов

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. 3 часа

Практика: Просмотр видеofilьмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника». 12 часов

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) 9 часов

Практика: Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки. 9 часов

7.3. Туристские узлы и их применение. 9 часов

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки. 1 час

Практика: Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. 8 часов.

7.4. Лыжный туризм 21 часов

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника.

Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы). 3 часа

Практика: Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения. 18 часов

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка 24 часа

Практика: Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей, обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями. 24 часа

9. Срезы по разделам 6 часов

Соответствие теоретических знаний по программным требованиям 2 часа (приложение 2)

Практика: Общая физическая подготовка 4 часа. (приложение 1)

10. Соревнования, походы, досуговые мероприятия. 90 часов

Практика: Участие в местных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походы выходного дня, многодневные походы. Праздничные мероприятия: 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, новый год и т.д. 90 часов

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала.

3 год обучения

1. Введение 3 часа

1.1. История отечественного туризма 1 час

Инструктаж по технике безопасности. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха. 1 час

1.2. Правила поведения юных туристов 2 часа

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. 2 часа

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста 6 часа

2.1. Основы безопасности в природной среде 1 час

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). 1 час

2.2. Организация биваков и охрана природы 2 часа

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с

соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима». 1 час

Практика: Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка). 2 часа

2.3. Туристская группа в походе 2 часа

Практика: Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. 2 часа

2.4. Питание туристской группы 1 час

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога). 1 час

3. Основы топографии 6 часов

3.1. Топографическая и спортивная карта 3 часа

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе. 1 час

Практика: Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. 2 часа

3.2. Условные топографические знаки 3 часа

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы. 1 час

Практика: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по

карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. 2 часа

4. Туристское ориентирование 9 часов

4.1. Ориентирование по компасу, азимут 3 часа

Практика: Ориентирование компасом. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). 3 часа

4.2. Ориентирование по компасу и карте 3 часа

Практика: Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса. 3 часа

4.3. Ориентирование на местности 3 часа

Практика: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации. 3 часа

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи 9 часов

5.1. Оказание первой доврачебной помощи 3 часа

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых. Измерение температуры тела, пульса.

Практика: Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке). 3 часа

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин 3 часа

Медицинская аптечка

Практика: Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока

годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности). 3 часа

5.5. Способы транспортировки пострадавшего 3 часа

Практика: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего. 3 часа

6. Основы краеведения 12 часов

6.1. Родословие 3 часа

Практика: Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер. 3 часа

6.2. Земляки 3 часа

Практика: Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами. 3 часа

6.3. Культурное и природное наследие 6 часов

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. 3 часа

Практика: Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Оформление газеты-отчета об экскурсии. 3 часа

7. Спортивно-оздоровительный туризм 51 час

7.1. Пешеходный туризм 15 часов

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.

Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. 3 часа

Практика: Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

12 часов

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма 12 часов

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях. 3 часа

Практика: Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции. 9 часов

7.3. Лыжный туризм 24 часа

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте. 3 часа

Практика: Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке

дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева. 21 час.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка 21 час

Практика: Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры. 21 час

9. Срезы по разделам 6 часов

Соответствие теоретических знаний по программным требованиям 2 часа (приложение 2)

Практика: Общая физическая подготовка 4 часа. (приложение 1)

10. Соревнования, походы, досуговые мероприятия. 93 часа

Практика: Участие в местных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походы выходного дня, многодневные походы. Праздничные мероприятия: новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, и др. 93 часа

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Планируемые результаты

После завершения обучения по дополнительной образовательной программе «Туризм» обучающиеся **знают**:

- роль туризма в становлении личности, законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- виды карт и основы пользования ими;
- узлы и их применение;
- виды кровотечений и средства оказания первой медицинской помощи;
- масштаб карт и понятие азимута;
- туристское снаряжение, технику безопасности на тренировках и соревнованиях;
- основные требования к месту привала и бивака;
- порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря;
- основные типы костров и их назначение;
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- лекарственные растения в Республике Коми;
- технику и тактику ориентирования в заданном направлении;
- специальное туристское снаряжение;
- происхождение и эстетическую историю коми народа;
- порядок подготовки к походу;
- основные источники сведений о районе похода;
- основные требования к продуктам, используемым в походе;
- правила хранения продуктов в походе;
- принцип составления меню и списка продуктов.

Умеют

- определять расстояние на местности и по карте;
- ориентироваться по природным объектам и признакам;
- укладывать рюкзак, устанавливать палатки, разжигать костер;
- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и переохлаждения организма;
- пользоваться компасом, определять азимут;
- надевать туристское снаряжение;
- преодолевать препятствия с использованием самостраховки;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, наложить повязку;
- выбирать места для привала, бивака;
- установка палатки и размещение в ней вещей;
- разведение костра, заготовка дров.
- ориентироваться по рельефу;
- проходить этапы туристских соревнований;
- оказывать первую медицинскую помощь утопающему;
- разрабатывать маршрут по интересным местам своего края;
- составление плана подготовки похода;
- изучение района похода;
- составление плана-графика движения.

Ожидаемые **личностные результаты**: Учащиеся получают возможность для формирования:

- волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность;

- приобщения к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием;
- познания окружающего мира;
- системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру;
- расширенного кругозора;
- уверенности и общей психической устойчивости;
- сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений;

Ожидаемые метапредметные результаты:

Регулятивные. Обучающиеся научатся:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- понимать цель выполняемых действий;
- управлять своим вниманием;
- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные. Обучающиеся научатся:

- использовать различные источники информации в учебной деятельности;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные. Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;
- формировать собственное мнение и позицию;
- учитывать мнения других в собственной работе.

Ожидаемые предметные результаты Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение туризма в формировании личностных качеств;
- выполнять определённые заданные действия в предлагаемых обстоятельствах;
- понимать значение коллективного взаимодействия, исполнять индивидуальные и коллективные задания;
- активно включаться в здоровый образ жизни;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний и умений в области туризма;
- организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Проверка знаний и умений учащихся осуществляется путем проведения зачетных соревнований, тестов, проверочных заданий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Формы аттестации/контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МОО «РЦДО» с. Корткерос».

Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма - сдача нормативов по физической подготовке;
- промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование, практическое занятие;
- итоговую аттестацию учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – поход.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговую аттестацию выдаётся Свидетельство организации.

Вид контроля	Цель	Содержание (тема)	Форма	Критерии
1 год обучения				
Входной	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла); Низкий уровень (10 и менее баллов). (Приложение 1)
Промежуточный	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла); Низкий уровень (10 и менее баллов). (Приложение 1)
Промежуточный	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний по теме: «Ориентирование на местности»	Тестирование	Критерии оценки уровня теоретической подготовки: -высокий уровень - учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; - средний уровень - у учащегося объём

				усвоенных знаний составляет 79-50%; - низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой;
2 год обучения				
Входной (Приложение 1)	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла); Низкий уровень (10 и менее баллов).
Промежуточный (Приложение 2)	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	«высокий» - 1-3 ошибки; «средний» - 4-6 ошибки; «низкий» - 7 и более ошибок.
Промежуточный	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие	Тестирование	Критерии оценки уровня теоретической подготовки: -высокий уровень - учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; - средний уровень - у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; - низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных
3 год обучения				
Входной (Приложение 1)	Определить уровень физической подготовленности	Определить общую всестороннюю физическую	Сдача нормативов по физической	Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла); Низкий уровень (10 и менее баллов).

	учащихся	подготовлен- ность на начало учебного года	подготовке	
Промежуточ- ный (приложение 5)	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (19-балла); Средний уровень (12-балла); Низкий уровень (11 и менее баллов).
Промежуточ- ный (приложение 6)	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие	тест	Критерии оценки уровня теоретической подготовки: -высокий уровень - учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; - средний уровень - у учащегося объем усвоенных знаний составляет 79-50%; - низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой;
Итоговый	Определение уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся	Проверка уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности	поход	«низкий» - до 7 баллов «средний» - 8-15 баллов «высокий» - 15-20 баллов

Оценочные материалы

Диагностические материалы

Содержание контроля

Входной контроль, промежуточный контроль за первое полугодие 1,2 годов обучения - сдача нормативов по физической подготовке

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
		“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)
1	Бег 1000м, мин	5:00	6:30	8:00	6:00	7:30	8:30
2	Бег 60 м, секунд	10	12	14	11	13	15
3	Прыжки в длину с места, см	140	120	100	120	100	90
4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

Высокий уровень (17-21 балла);

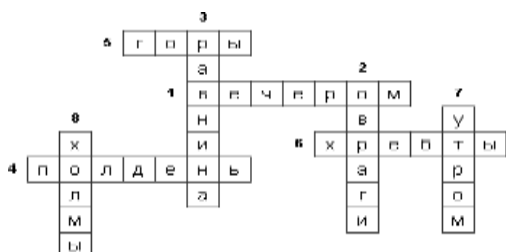
Средний уровень (11-16 балла);

Низкий уровень (10 и менее баллов).

Промежуточный контроль за второе полугодие 1 года обучения

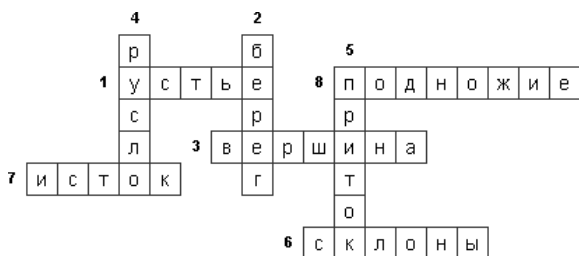
Кроссворд

Цель: Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся. За каждый правильный ответ 1 балл.



Кроссворд «Ориентирование на местности №1»

1. Когда Солнце бывает на западе?
2. Углубления с крутыми склонами на равнинах.
3. Ровные или почти ровные участки земной поверхности.
4. Время суток, когда Солнце бывает на юге.
5. Неровные участки земной поверхности, которые сильно возвышаются над окружающей местностью.
6. Горы, расположенные рядами.
7. Когда Солнце бывает на востоке?
8. Равнинные возвышения.



Кроссворд «Ориентирование на местности №2»

1. Место, где река впадает в другую реку, озеро или море.
2. Часть реки.
3. Самая высокая часть холма или горы.
4. Углубление, по которой течёт река.
5. Река или ручей впадающая в реку.
6. Они бывают крутые и пологие.
7. Начало реки.
8. Место, где начинается холм или гора.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80% (13-16 баллов), предусмотренных программой за конкретный период;
- средний уровень - у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50% (8-12 баллов);
- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% (7 баллов и менее) объёма знаний, предусмотренных программой;

Промежуточный контроль за первое полугодие 2 года обучения

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“высокий”	“средний”	“низкий”	“высокий”	“средний”	“низкий”
1	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60	
2	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
3	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145	
4	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00	
8	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00	

Высокий уровень - 19-24 балла;
 Средний уровень - 12-18 балла;
 Низкий уровень - 11 и менее баллов.

Промежуточный контроль за первое полугодие 2 и 3 годов обучения

Применение и вязка узлов.

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Перечень узлов:

1. Проводник (одним концом);
2. Двойной проводник;
3. Срединный проводник;
4. Восьмерка;
5. Булинь;
6. Брашкотовый;
7. Прямой;
8. Академический;
9. Встречный;
10. Схватывающий;
11. Стремя.

Критерии:

- «высокий» - 1-3 ошибки;
«средний» - 4-6 ошибки;
«низкий» - 7 и более ошибок.

Промежуточный контроль за второе полугодие 2 года обучения

Тест

Задание	По предложенной легенде нанести на карте контрольные пункты (КП) с учетом масштаба и топографических знаков в районе КП. Измерить расстояние пути.
---------	--

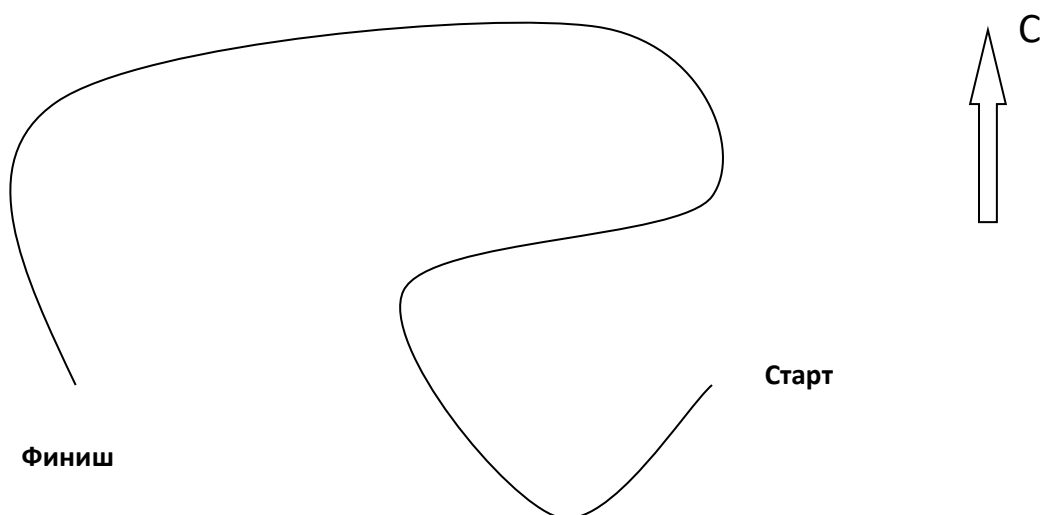
Описание легенды

№ п/п		Топографический знак	азимут	Расстояние (метры)
1	Старт	Пещера за каменной стеной	-	-
2	КП 1	Родник на лугу	315 ⁰	900
3	КП 2	Яма в низине	45 ⁰	550
4	КП 3	Пересечение тропы с грунтовой дорогой	180 ⁰	620
5	КП 4	Кустарник на поляне	270 ⁰	370
6	Финиш	Остров на болоте	*	**
* определить азимут от КП 4 на финиш				
** определить расстояние от КП 4 до финиша				
7	Определить длину пути по кривой линии (в метрах)			

Задания:

1. топографический знак: 12
2. масштаб
3. прокладка маршрута: 6 данных, КП – 4, цифры – 2 шт,
4. определение длины пути: допускается расхождение ± 100 метров

Карта



Масштаб 1: 10 000; 1 см: _____ * метров

Критерии:

- «высокий» - 1-3 ошибки;
- «средний» - 4-8 ошибок;
- «низкий» - 9 и более ошибок.

Входной контроль 3 года обучения

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“высокий”	“средний”	“низкий”	“высокий”	“средний”	“низкий”
1	Бег 1000 м - юноши, мин 500м - девушки, мин	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
2	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
3	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155	
4	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
7	Бег на лыжах 1 км, мин	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00	
8	Бег на лыжах 3 км, мин	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30	

Высокий уровень (19-24 балла);
 Средний уровень (12-18 балла);
 Низкий уровень (11 и менее баллов).

Промежуточный контроль за 2 полугодие 3 года обучения

Тест

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. МКК – это ...
 - a) Маршрутно-квалификационная комиссия
 - b) Международная квалификационная комиссия
 - c) Министерство культуры края
 - d) Международная комиссия культуры
2. Возраст руководителя похода должен быть не меньше:
 - a) 19 лет; б)18 лет; в)14 лет; г)16 лет
3. При организации спортивного похода необходимо встать на учет в КСС за сколько дней до выезда в поход:
 - a) 30 дней; б)10 дней; в)3 дня; г)14 дней.
4. При организации спортивного похода необходимо подготовить все документы не позднее чем за:
 - a) 30 дней; б)10 дней; в)3 дня; г)14 дней
5. Сколько уровней подготовки кадров по туризму:
 - a) 5; б)4; в)3; г) много
6. Значком «Турист России» награждаются туристы, участвовавшие в течение одного года в скольких походах:
 - a) в четырех; б) в двух; в) в трех; г) достаточно одного
7. Для получения значка «Турист России» необходим поход с ночевкой?
 - a) Да; б) нет; в) необязательно; г) желательно; д) как захочется; е) на усмотрение руководителя похода
8. Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие
 - a) 18 лет; б)14 лет; в)12 лет; г)20 лет;
9. Состав и полномочия МКК подвергаются утверждению через каждые:
 - a) 3 года; б)5 лет; в) не подтверждаются; г)10 лет
10. МКК, созданные при республиканских, краевых и областных образовательных учреждениях имеют право рассматривать материалы на присвоение:
 - a) I разряда по СТ; б) I-III разрядов по СТ; в) не имеют право присваивать; г) всех категорий
11. Имеет ли право МКК вызвать участников похода для проведения беседы:
 - a) да; б) нет; в) а зачем? г) если захотят
12. МКК создается в образовательных учреждениях РФ, ведущих:
 - a) туристско-краеведческую деятельность; б) оздоровительную деятельность; в) культурно-массовые мероприятия; г) спортивную деятельность
13. Кто несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей в походе:
 - a) они сами (у них же есть аптечки); б) родители; в) МКК; г) руководитель и его заместитель
14. Состав подгруппы в походе должен быть не меньше:
 - a) 4 человек, в том числе одного взрослого; б)6 человек; в)3 человек; г) одному лучше
15. Состав похода III-IV категориях сложности должен состоять
 - a) 1/3 группы с опытом участия в некатегорийных походах
 - b) 1/3 группы с опытом участия в походах на 2 к.с. ниже
 - c) 1/2 группы с опытом участия в межсезонных походах
 - d) кто пойдет в поход, того и берут
16. В случае временного разделения группы в аварийной ситуации руководителем подгруппы назначается:
 - a) Заместитель; б) самый старший; в) самый смелый; г) голосованием

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

-высокий уровень - учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80% (16-13 баллов), предусмотренных программой за конкретный период;

- средний уровень - у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50% (12-8 баллов);

- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% (7 и менее) объёма знаний, предусмотренных программой;

Приложение 7

Критерии к итоговому контролю

Отчет за степенные и 1-й категории сложности походы.

Паспорт маршрута до 20 баллов

Паспорт маршрута должен состоять из следующих разделов:

- титульный лист и справочные сведения о походе – **до 1 балла**. Указывается проводящая организация, округ, район похода, вид туризма, категория (степень) сложности похода, подробная нитка маршрута, протяженность, сроки похода, продолжительность активной части, номер маршрутной книжки. Состав группы (фамилия и имя, год рождения, участие в 1 этапе; для водных походов – распределение по экипажам судов).

- Общая фотография группы на маршруте (КРУПНО, с хорошо различимыми лицами), под фото – фамилии в порядке расположения на фотографии – **до 3 баллов**.

- График движения. (**1 балл**) День пути, Дата, Участок пути (от – до) Км, Чистое ходовое время, Основные препятствия (кратко), Состояние погоды, Общая протяженность активной части маршрута ____ км.

Таблица состояния погоды может быть на отдельном листе.

- Характеристика района похода (0,5-1 стр.). Рельеф, населенность, наличие и состояние дорог, наличие питьевой воды, дров, мест для ночлега, возможность пополнения продуктов. Сложные участки, их прохождение. Без описания маршрута по дням. **До 4 баллов**.

- Картографические материалы. Масштаб не мельче 1:100 000. Нанесена нитка маршрута, места ночлегов, даты, откорректированные объекты (прилагается их список). Приводится таблица знаков, введенных группой. **До 2 баллов**.

- Иллюстрации. К описанию прилагаются фотографии интересных мест на маршруте, снимки, иллюстрирующие действия группы при преодолении препятствий, фото характеризующие маршрут, помогающие ориентироваться. Все фото должны быть подписаны. Фото - **до 4 баллов**.

- Новизна маршрута. Стандартный или указать элементы новизны. Премияльные баллы – **до 5 баллов**.

- Интересные объекты и места – **1 балл**. Только посещенные группой (на маршруте, до или после маршрута). Перечислить, указать, чем интересны, где найти подробности.

- Рекомендации и выводы (**1 балл**). Даются рекомендации по выбору нитки маршрута и отдельным препятствиям, особенностям подготовки к походу в данном районе в данные сроки, полученная группой свежая информация (о транспортной обстановке, особых зонах – любая информация, полезная Вашим последователям).

«низкий» - **до 7 баллов**

«средний» - **8-15 баллов**

«высокий» - **15-20 баллов**

Список литературы

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - ФиС, 1985г
2. Канева Н.Ф, Четверикова О.М., Примерная программа поурочной деятельности «Туристыята», Сыктывкар 2011.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
4. Королев К.С., Археология от А до Я. Словарь для школьников – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 2001. – 80 с., ил.(Серия «Познай свой край»).
5. Крайнева И.Н. Узлы простые, забивные, сложные. - Санкт - Петербург, 1997г.
6. Малов В. Географическая карта,- М., «Слово» 2001г
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности". - М.: "Владос", 2000г
8. Пальшина В.В., Примерная программа внеурочной деятельности «Давай по городу походим», Сыктывкар 2011.
9. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
10. Тарабукина А.Е., Примерная программа внеурочной деятельности «Подружимся с лесом?», Сыктывкар 2011.
11. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997г
12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.,1996г