

МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.ПЯТИГОРСКА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО ТУРИЗМА, ЭКОЛОГИИ И ТВОРЧЕСТВА им. Р.Р.ЛЕЙЦИНГЕРА
(МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р.Лейцингера)

Принято
Педагогическим советом
МБУДО ЦДТЭиТ им. Р.Р.Лейцингера
Протокол от 01.09.2025 г. № 1



Утверждено
Директор МБУДО ЦДТЭиТ
Гг. Р.Р.Лейцингера
А.И.Бойко
Приказ от 01.09.2025 г. № 29/1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И
ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория: 9-17 лет

Авторы- составители:

Божок Елена Игоревна
педагог дополнительного образования
ЦДТЭиТ им. Р.Р.Лейцингера,
Божок Михаил Александрович
педагог дополнительного образования
ЦДТЭиТ им. Р.Р.Лейцингера

г. Пятигорск
2025 г.

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности подростков и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, а также способствует комплексному изучению родного края. Начальная туристская подготовка позволяет развить у детей необходимые навыки самостоятельной деятельности.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Туристско-краеведческая составляющая имеет исключительно важное значение для будущего гражданина своей страны, кроме того способствует профессиональному самоопределению школьников. Являясь самым комплексным видом воспитания, она отличается наибольшей интегративностью со спортивным видом туризма, т.к. включает в себя все возможные виды деятельности в различных формах: познавательную, спортивную, исследовательскую, трудовую, учебно-профессиональную, эстетическую, игровую деятельность общения.

Программа «Основы спортивного туризма и ориентирования» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предусматривает знакомство обучающихся с такими видами туристской деятельности как пешеходные дистанции, туристское многоборье, спортивное ориентирование, топография и краеведение.

Программа является **актуальной** на сегодня, так как спортивный туризм и ориентирование – набирающий популярность среди школьников вид учебной деятельности в рамках дополнительного образования. Необходимо отметить, что ориентирование является достаточно важным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия по дисциплине способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой

местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал.

Новизна программы заключается в том, что, несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от будущего спортсмена самостоятельных действий, умений принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что некоторые особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности по формированию коммуникативных навыков подростков. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения непосредственно в подростковой среде, так как коммуникативная деятельность в этот период взросления является ведущей. Занятия туризмом позволяют подросткам реализовать возрастные потребности, а именно деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям - дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Нормативно-правовая база.

Настоящая программа составлена в соответствии с:

Конвенцией о правах ребенка

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция, действующая с 01.09.2023 г.);

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-Р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей

и взрослых";

Национальный проект «Образование», Федеральный проект «Успех каждого ребенка», срок реализации проекта 01.11.2018-30.12.2024 г.

СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Законом Ставропольского края от 30 июля 2013 года №72-кз «Об образовании» (с изменениями от 09.12.2022);

Постановление Правительства Ставропольского края от 28.06.2022 № 359-п "Об утверждении Концепции о персонифицированном дополнительном образовании детей в Ставропольском крае";

Уставом и иными локальными актами МБУДО ЦДТЭиТ им. Р. Р. Лейцингера.

Цель - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Обучающие задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий и ориентирования на местности;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- обучить правильному порядку подготовки к походам, составлять рацион питания во время многодневных походов;
- познакомить с техникой и тактикой в туристском походе;
- научить работать с картой и компасом.

Развивающие задачи:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие задачи:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность и ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа

жизни.

К обучению по программе допускаются учащиеся средних образовательных учреждений в **возрасте от 9 до 17 лет.**

Образовательная программа состоит из **трех модулей:**

- 1 - Базовый (1 -й год обучения)
- 2 - Базовый (2-й год обучения)
- 3- Продвинутый (3-й год обучения)

Модули осваиваются целостно, в заявленной последовательности.

Базовый модуль - первый год обучения. Продолжительности обучения 1 год. **Режим занятий** - 6 часов в неделю. Общее количество времени на усвоение программы за первый год обучения - **216 часов.**

Базовый модуль - это ознакомительно-развивающий этап, на котором обучающиеся приобретают базовые знания и навыки по туристской технике, ориентированию, краеведению и топографии.

Базовый модуль - второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. **Режим занятий** - 9 часов в неделю. Общее количество времени на усвоение программы за второй год обучения - **324 часа.**

Продвинутый модуль – третий год обучения. Продолжительность обучения 1 год. **Режим занятий** – 9 часов в неделю, **324 часа** в год. Обучение на этом этапе позволит обучающимся усвоить правила и навыки поведения в экстремальных ситуациях, возникающих во время проведения многодневных соревнований, походов. Во время занятий обучающиеся приобретают опыт в обучении младших воспитанников, пробуют себя в социальной роли наставника, педагога, судьи соревнований.

Обучение на этом этапе позволит воспитанникам глубже изучить туристские дисциплины, а так же совершенствоваться в таких видах спорта, как спортивное ориентирование и спортивный туризм. Подготовка к занятиям неизбежно приведет обучающихся к необходимости поиска и получению новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования.

Отличительными особенностями программы являются:

построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по одному из видов: спортивный туризм, краеведение или спортивное ориентирование;

комплексность программы - содержание каждого модуля состоит из образовательных блоков: туристская подготовка (пешеходный туризм); топография и ориентирование; краеведение; туристская техника, основы гигиены и первая помощь пострадавшему; обеспечение безопасности;

программа имеет характер тактико-ориентированной, что даст представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Организация и развитие туристско-краеведческой деятельности учащихся строятся на **психолого-педагогических принципах**, которые служат руководством при определении содержания, организации, методов

обучения и воспитания и отражают, с одной стороны, общие цели и задачи, стоящие перед обществом, с другой стороны, общие закономерности процесса обучения и воспитания. **Принцип целеустремленности** предполагает подчинение туристско-краеведческой деятельности задачам воспитания, формирования ценных качеств личности подростка, определяющих мотивы его поведения. Связь воспитания с жизнью предполагает систематическое ознакомление учащихся с окружающей действительностью, которое в походных условиях достигается путем регулярного проведения политинформаций, бесед, чтения газет и журналов, просмотра информации в интернете, прослушивания радио, организации диспутов или лекций политического, правового, эстетического, экономического, культурного характера. Важно, чтобы юные туристы были в курсе происходящих в стране событий и не замыкались в кругу повседневных дел.

Принцип сочетания требовательности и уважения к подростку служит надежной основой и ориентиром в налаживании необходимых контактов в туристской группе. Этот принцип органически связан с опорой на коллектив. Чем шире и разнообразнее общение подростка в коллективе, тем совершеннее знания, умения и навыки, которые подросток усваивает. Сочетание требовательности с уважением к подростку проявляется в доверии к его силам и возможностям. Реализация этого принципа в туристской деятельности имеет свою специфику. Ответственность руководителя похода за жизнь и здоровье подростков обязывает его хорошо знать их возможности, настроение, характер взаимоотношений, отношение к себе.

Принципы последовательности, постепенности, систематичности имеют большое значение в туристской работе со школьниками. Соблюдение этих принципов предполагает построение педагогической системы, составные части которой органично взаимосвязаны, образуют целостное единство. Реализация этих принципов предполагает непрерывность педагогического процесса в туристской работе, требует преемственности в воспитательных воздействиях.

Формы обучения по программе: лекционные занятия, практические занятия, анализ конкретных ситуаций, учебные экскурсии, дискуссия, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, праздник, тренинг, поход выходного дня, многодневные походы.

Теоретические занятия производятся в учебных аудиториях МБУДО ЦДТЭиТ им. Р. Р. Лейцингера и на базе МБОУ СОШ №30.

Практические занятия проходят на спортивной площадке МБОУ СОШ №30, вблизи туристских объектов, курортно-рекреационных объектов и полигонах г. Машук.

Обучающиеся по программе должны **знать:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии и туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;

- иметь общие представления об истории Кавказа, и в частности региона Кавказские Минеральные Воды, его географических особенностях и ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения;
- о роли Р. Лейценгера в создании ученического туризма в России;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- порядок оформления ПВД, порядок действия при подготовке к многодневным походам;
- основные принципы фотографии, репортажной и пейзажной съемки;
- разрядные нормативы спортивного туризма;
- правила соревнований по топографии и спортивному ориентированию;
- основные горные породы, геологическую историю, минералы региона;
- орографию Кавказа, основные вершины;
- правила участия в туристских соревнованиях, условия выполнения туристских разрядов;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

Обучающиеся по программе должны **уметь**:

- передвигаться по горам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам, тропам, пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь применять правильно несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, топографическому ралли;
- составить описание однодневного или паспорт многодневного краеведческого объекта;
- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, зачет, опрос, участие в мероприятиях, мониторинг.

Внутренний и внешний мониторинг и оценка результатов реализации программы будет осуществляться с помощью различных методов, а именно экспертная оценка результатов деятельности (внутренние и внешние эксперты, сами обучающиеся и их родители, методисты и администрация учреждения).

Методическое обеспечение программы состоит в использовании различных видов методических разработок (игры, беседы, походы, экскурсии, конкурсы). Кроме того разработаны дидактический и лекционный материалы.

Методическое сопровождение учебной работы предполагает использование различных методик контроля усвоения учащимися учебного материала и методики диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера;
- учебное оборудование аудиторий (классная доска, столы и стулья для учащихся, шкафы и стеллажи для хранения дидактических и учебных материалов);
- технические средства обучения (компьютер, мультимедиа-проектор, музыкальный центр).
- туристское специальное снаряжение (веревки, репшнуры, карабины и т.д.).
- туристское групповое снаряжение (палатки, тенты, костровое оборудование и т.д.)
- топографический материал (карты, схемы и т.д.)

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения профессионального мастерства воспитанников через участие в соревнованиях и походах;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- пособия по безопасности жизнедеятельности, ориентированию, топографии, карты, схемы и другой дидактический материал.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими воспитанниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

Оценка и контроль результатов производятся в течение всего учебного года. С целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся **три вида контроля**:

входной контроль - в начале учебного года;

промежуточный контроль - в течение учебного года (срезы, опросы и тестирования);

промежуточная аттестация - в конце учебного года (зачет после первого года обучения и итоговый зачет).

Методы контроля: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов, участия в соревнованиях, творческих конкурсах, во время зачетных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Место проведения	Формы аттестации и контроля	Дистанционное обучение	Формы контроля дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика				
Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)								
1	Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	МБОУ СОШ №30	входной контроль	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	
2	Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3	Подготовка к походу, путешествию	2	2	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4	Обязанности и должности участников похода	2	2	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
5	Организация туристского быта.	12	4	8	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
6	Организация питания в однодневном походе	2	1	1	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
7	Организация движения группы на маршруте.	6	2	4	ЦДЮТ иЭ Полигоны г. Машук	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
8	Опасности в однодневном походе.	4	4	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование

							ия	
9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	8	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
10	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	ЦДЮТ иЭ Полигоны г. Машук	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
11	Виды костров. Правила разведения костров	4	2	2	ЦДЮТ иЭ Полигон	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		54	31	23				
Раздел 2. Топография и ориентирование								
12	Топографические карты.	2	2	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
13	Определение расстояния	4	2	2	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
14	Условные знаки на карте	6	2	4	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
15	Отображение местности на карте	2	2		Полигон		Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
16	Компас и его устройство.	2	1	I	МБОУ СОШ №30	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Видеоотчет, тестирование
17	Определение азимута на карте.	6	2	4	ЦДЮТ иЭ Полигон	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Видеоотчет
18	Взятие азимута на местности.	4	1	3	ЦДЮТ иЭ Полигоны г. Машук	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеоотчет
19	Ориентирова	16	4	12	ЦДЮТ	проверка	Презентация,	видеоигра

	ние на местности				иЭ Полигон	навыков	видеоурок, видеопрезентация	
20	Соревнования по ориентированию	12	4	8	Полигон	результативность участия в соревнованиях		видеоигра
		58	20	34				
Раздел 3. Краеведение								
21	Географические особенности района КМВ	10	2	8	ЦДЮТ иЭ Экскурсия	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
22	История развития КМВ	12	4	8	МБОУ СОШ №30 Экскурсия	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
23	Кавказское горное общество. Деятельность в Р.Р. Лейцингера	12	4	8	ЦДЮТ иЭ Экскурсия	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		34	10	24				
Раздел 4. Туристская техника								
24	Туристские нормативы и разрядные требования	2	2		МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
25	Туристские узлы	8	3	5	МБОУ СОШ №30	вязка узлов на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Видеотчет
26	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1	МБОУ СОШ №30		Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
27	Подъём и спуск	10	2	8	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
28	Наземные переправы	2	1	1	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
29	Воздушные переправы	10	2	8	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
30	Движение с	2	1	1	Полигон	проверка	Презентация,	Тестирование,

	альпенштоком				он	навыков на время	видеоурок, видеопрезентация	видеоотчет
31	Траверс склона	4	1	3	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
32	Соревнования по спортивному туризму на дистанциях I класса	8	2	6	Полигон	результативность участия в соревнованиях		
		48	15	33				
Раздел 5. Первая помощь пострадавшему								
33	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4	4		МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
34	Гигиена, контроль, самоконтроль	4	3	1	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
35	Первая помощь пострадавшему	10	6	4	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
36	Зеленая аптека	4	2	2	ЦДЮ ТиЭ	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		22	15	7				
ИТОГО:		216	89	127				

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Тема 1 Спортивный туризм. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Специальное снаряжение.

Тема 3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Оформление походной документации. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка снаряжения.

Тема 4. Обязанности и должности участников похода.

Теория. Должности постоянные и временные. Обязанности постоянных должностей в группе: капитан, завхоз, метеоролог, хронометрист, радист и т.д. Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.

Тема 5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение безопасность комфортность. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров работа с пилой и топором. Разведение костров.

Тема 6. Организация питания в однодневном походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Допустимые продукты.

Практика. Выбор продуктов для однодневного похода.

Тема 7. Организация движения группы на маршруте.

Теория. Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практика. Отработка техники движения группы на маршруте.

Тема 8. Опасности в однодневном походе.

Теория. Опасности, связанные с рельефом местности. Опасности, связанные с метеорологией. Ядовитые растения и животные.

Тема 9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Техника безопасности при движении в городской, в горной, лесистой местностях. Безопасность на тренировочных занятиях в спортивных залах, на полигонах, Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Тема 10. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Техника движения по дорогам, тропам. Техника движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъема. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация страховки.

Тема 11. Виды костров. Правила разведения костров.

Теория. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом.

Практика. Выбор места для костра; заготовка дров; разведение костра в любых погодных условиях.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографические карты

Теория. Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Тема 2.2. Определение расстояния

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Практика. Измерение расстояний по карте и на местности.

Тема 2.3. Условные знаки на карте

Теория. Понятие о топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика. Чтение условных знаков топографических карт.

Тема 2.4. Отображение местности на карте.

Теория. Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Практика. Определение рельефа по карте, определение крутизны склона.

Тема 2.5. Компас и его устройство.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

Практика. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

Тема 2.6. Определение азимута на карте.

Теория. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на

карте.

Практика. Измерение и построение направлений на карте при помощи азимута.

Тема 2.7. Взятие азимута на местности.

Теория. Порядок определения азимута на цель.

Практика. Взятие азимута на цель.

Тема 2.8. Ориентирование на местности.

Теория. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий. Виды ориентирования; линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Определение ориентиров движения, точки стояния.

Тема 2.6. Соревнования по ориентированию

Теория. Спортивное ориентирование, как вид спорта. Правила соревнований. Виды дистанций. Спортивные карты. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Действия спортсмена с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Топографические знаки спортивных карт. Легенды спортивных карт.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Географические особенности района КМВ

Теория. Общегеографическая характеристика КМВ. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Горы лакколлиты, диапиры, дайки Пятигория. Краеведческая литература.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии.

Тема 3.2. История развития КМВ

Теория. История развития региона Кавказских минеральных Вод. Знаменитости на КМВ и их роль в истории. История города Пятигорска. Население, его национальный состав.

Практика. Работа с краеведческой литературой. Походы и экскурсии.

Тема 3.3. Кавказское горное общество. Деятельность Р.Р. Лейцингера

Теория. История создания КГО. Роль Р.Р. Лейцингера в развитии КМВ. Р.Р. Лейцингер - основатель ученического туризма в России.

Практика. Экскурсии и походы. Участие в краеведческих мероприятиях.

Раздел 4. Туристская техника

Тема 4.1. Туристские нормативы и разрядные требования

Теория. Спортивный туризм, как вид спорта. Виды спортивного туризма -

дисциплина «маршрут», туристское многоборье. Разрядные требования. Правила проведения соревнований. Виды дистанций.

Тема 4.2. Туристские узлы

Теория. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к веревкам. Маркировка верёвки. Классификация узлов, их назначение и применение. Узлы для сращивания веревок одного диаметра, для сращивания веревок разного диаметра, проводники, вспомогательные узлы.

Практика. Вязка узлов. Маркировка веревки.

Тема 4.3. Специальное личное и групповое снаряжение.

Теория. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Уход за специальным снаряжением. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Виды карабинов, спусковых устройств, устройств для подъема; правила пользования; назначение и применение.

Практика. Использование и применение специального снаряжения.

Тема 4.4. Подъём и спуск.

Теория. Подъем и спуск спортивным способом. Подъем и спуск, как этапы дистанции на соревнованиях по спортивному туризму. Прохождение этапа «Подъем» при помощи устройств для подъема. Прохождение этапа «Спуск» при помощи спусковых устройств.

Практика. Прохождение этапов «Подъем» и «Спуск» разными способами.

Тема 4.5. Наземные переправы.

Теория. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации наземных переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Виды наземных переправ. *Практика.* Отработка навыков переправы по бревну, по камням и другими наземными способами.

Тема 4.5. Воздушные переправы.

Теория. Виды воздушных переправ. Опасности, возникающие при организации воздушных переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Организация навесной и параллельной переправ. Техника безопасности при наведении и прохождении воздушных переправ.

Практика. Наведение и прохождение воздушных переправ.

Тема 4.6. Движение с альпенштоком.

Теория. Типы склонов - травянистые, скальные, осыпные, снежные. Определение крутизны склона и выбор способа его преодоления. Альпеншток, способы его применения. Техника движения с альпенштоком при спусках, подъемах и траверсах.

Практика. Отработка навыков движения с альпенштоком на разных формах рельефа.

Тема 4.7. Траверс склона.

Теория. Понятие траверса склона. Способы траверсирования. Траверс,

как этап дистанции на соревнованиях по спортивному туризму. Правила прохождения этапа «Траверс». Практика. Прохождение этапа «Траверс».

Тема 4.8. Соревнования по спортивному туризму.

Теория. Туристское многоборье, виды дистанций. Этапы дистанций. Правила прохождения дистанций в рамках соревнований. Требования к экипировке спортсменов.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях I класса.

Раздел 5. Первая помощь пострадавшему

Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Тема 5.2. Гигиена, контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена её значение и нормы. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные самоконтроля: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Индекс Рюфье.

Практика. Измерение индекса Рюфье. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.3. Первая помощь пострадавшему.

Теория. Оценка состояния пострадавшего. Выбор способов оказания первой помощи. Виды травм, переломов и кровотечений. Степени ожогов и обморожений. Первая помощь при наминах, натоптышах, мозолях, ссадинах, вывихах, переломах, ожогах, обморожениях, отравлениях, укусах насекомых.

Практика. Оказание первой помощи условно-пострадавшему.

Тема 5.4. Зеленая аптека.

Теория. Лекарственные растения их классификация и применение.

Практика. Поиск лекарственных растений в полевых условиях. Идентификация растений по справочникам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Место проведения	Формы аттестации и контроля	Дистанционное обучение	Формы контроля дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика				
Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)								
1.1	Документы регламентирующие туристскую деятельность	3	3	-	МБОУ СОШ №30	входной контроль	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	3	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.3	Подготовка к спортивному походу	9	6	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.4	Организация туристского быта в многодневном походе	9	3	6	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.5	Опасности в многодневном походе.	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.6	Организация питания в многодневном походе	6	3	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.7	Обязанности и должности участников многодневного похода	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.8	Техника и тактика в спортивном походе	21	6	15	ЦДТЭиТ Полигон	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.9	Обеспечение безопасности	9	9	-	МБОУ СОШ	опрос	Презентация, видеоурок,	тестирование

	в спортивном походе, на тренировочных занятиях				№30		видеопрезентация	
1.10	Костры и костровое оборудование	6	3	3	ЦДТЭиТ Полигон	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		78	48	30				
Раздел 2. Топография и ориентирование								
2.1	Построение маршрута при помощи топографической карты	6	3	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.2	Спортивные карты	9	3	6	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.3	Условные знаки спортивных карт	9	3	6	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.4	Легенды контрольных пунктов	9	3	6	МБОУ СОШ №30	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеоотчет
2.5	Движение по азимуту	9	3	6	ЦДЮТиЭ Полигон	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеоотчет
2.6	Спортивное ориентирование	27	3	24	ЦДЮТиЭ Полигон	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	видеоигра
2.7	Соревнования по ориентированию	18		18	Полигон	результативность участия в соревнованиях		видеоигра
		87	18	69				
Раздел 3. Краеведение								
3.1	Географические особенности Кавказа	9	9	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.2	Народы Северного Кавказа	12	9	3	ЦДТЭиТ Экскурсия	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.4	Лермонтовские места КМВ	6	3	3	ЦДТЭиТ Экскурсия		Презентация, видеоурок,	тестирование

							видеопрезентация	
3.3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	3	9	МБОУ СОШ №30 Экскурсия	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		39	24	15				
Раздел 4. Туристская техника								
4.1	Туристские нормативы и разрядные требования	3	3	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.2	Вязка узлов.	12	3	9	МБОУ СОШ №30	вязка узлов на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
4.3	Страховка и самостраховка	9	3	6	ЦДЮТиЭ Экскурсия	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
4.4	Личное прохождение этапов дистанций спортивного туризма.	15	3	12	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
4.5	Командное прохождение этапов дистанций спортивного туризма.	12	3	9	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.6	Наведение этапов дистанции спортивного туризма.	12	3	9	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.7	Соревнования по спортивному туризму на дистанциях II и III класса	15	3	12	Полигон	результативность участия в соревнованиях		
		78	21	57				
Раздел 5. Первая помощь пострадавшему								
5.1	Походная аптечка,	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок,	тестирование

							видеопрезентация	
5.2	Гигиена, контроль, самоконтроль ИСС	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
5.3	Первая помощь пострадавшему	18	9	9	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
5.4	Транспортировка пострадавшего	12	6	6	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		42	27	15				
	ИТОГО:	324	138	186				

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Тема 1.1. Документы регламентирующие туристскую деятельность.

Теория. Правила проведения туристских соревнований, спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Глобальный этический кодекс туризма. Тирольская декларация о хорошем стиле в горных видах спорта. Закон «Об основах туристской деятельности в РФ». Правила организации самостоятельных туристских путешествий. Разрядные требования по спортивному туризму.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение для многодневного похода.

Теория. Перечень личного и группового снаряжения для многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, палаток, спальных мешков, кухонного оборудования. Одежда и обувь для летних, зимних и межсезонных походов. Тема 1.3. Подготовка к спортивному походу.

Теория. Классификация маршрутов туристских спортивных походов. Разработка нитки маршрута многодневного похода. Планирование графика движения. Составление сметы расходов. Распределение туристских должностей.

Практика. Сбор и анализ материала о районе проведения похода. Поиск в электронных библиотеках отчетов о спортивных походах вариантов прохождения маршрута. Составление сметы похода.

Тема 1.4. Организация туристского быта в многодневном походе.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение

мест для забора воды и умывания, туалетов). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке. Требования по экологии. Установка палатки в различных условиях. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток. Укладка рюкзака. Предохранение вещей от намокания. Сушка вещей в походных условиях.

Практика. Развертывание и свертывание лагеря. Укладка рюкзака.

Тема 1.5. Опасности в многодневном походе.

Теория. Опасности, связанные с рельефом горной местности. Опасности, связанные с метеорологией (туман, ветер, дождь, гроза). Опасности, связанные с нахождением на высоте более 2500м над у.м. Ядовитые растения и животные. Тема 1.6. Организация питания в многодневном походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню. Питьевой режим. Хранение продуктов. Способы приготовления пищи в походных условиях. Газовое и костровое оборудование.

Практика. Составление раскладки по питанию для многодневного похода с учетом калорийности продуктов.

Тема 1.7. Обязанности и должности участников многодневного похода.

Теория. Обязанности участников похода. Должностные обязанности участников похода. Должности завхоза, хронометриста, метеоролога, фотографа, реммастера, медика и их обязанности. Ведение наблюдений и правила подачи информации для составления отчета о походе.

Практика. Ведение и запись наблюдений для составления отчета.

Тема 1.8. Техника и тактика в многодневном походе.

Теория. Правила движения группы по крутым осыпным, скальным и травянистым склонам. Планирование вариантов прохождения наиболее сложных участков маршрута. Страховка и самостраховка на различных формах рельефа. Движение в связках, переменная страховка, командная страховка.

Практика. Составление тактического плана прохождения маршрута. Организация страховки и самостраховки.

Тема 1.9. Обеспечение безопасности в спортивном походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения во время поездок группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Техника безопасности при движении в городской, горной и лесистой местностях. Безопасность на тренировочных занятиях в спортивных залах, на полигонах. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.10. Костры и костровое оборудование.

Теория. Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности. Заготовка растопки и дров. Разведение костра в сложных погодных условиях. Требования по экологии

Практика. Разведение костров. Приготовление пищи на костре.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Построение маршрута при помощи топографической карты.

Теория. Подбор картографического материала. Определение рельефа по карте. Определение крутизны склонов. Измерение расстояний по карте. Определение направления движения по азимуту.

Практика. Построение маршрута

. Тема 2.2. Спортивные карты.

Теория. Определение рельефа по спортивной карте. Определение крутизны склонов. Масштаб спортивных карт. Обозначения дистанции. Рамка и за рамочное оформление.

Практика. Чтение спортивных карт. Построение маршрута движения. Определение расстояний по карте.

Тема 2.3. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Условные знаки обозначающие рельеф, скалы, гидрографию, растительность. искусственные объекты.

Практика. Чтение условных знаков спортивных карт и соотношение их с объектами на местности.

Тема 2.4. Легенды контрольных пунктов.

Теория. Общие положения. Содержание списка легенд. Принципы составления легенд. Условные обозначения легенд. Сочетания символов.

Практика. Чтение легенд контрольных пунктов на карте. Расшифровка легенд. Нахождение контрольных пунктов на местности при помощи легенд.

Тема 2.5. Движение по азимуту.

Теория. Засечка азимута по карте. Взятие азимута на местности. Движение по азимуту на сложном рельефе. Обход препятствий без потери направления движения.

Практика. Движение по азимуту в различных условиях на различные расстояния. Поиск контрольных пунктов при помощи движения по азимуту.

Тема 2.6. Спортивное ориентирование.

Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Тактика прохождения различных видов дистанций в спортивном ориентировании. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика. Прохождение различных тренировочных дистанций по спортивному ориентированию.

Тема 2.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию,

анализ путей движения.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Географические особенности Кавказа.

Теория. Общая географическая характеристика Кавказа. Рельеф, гидрография, растительность климат. Краеведческая литература.

Тема 3.2. Народы Северного Кавказа.

Теория. История народов Северного Кавказа. Республики Северного Кавказа и их национальный состав. Культура народов Северного Кавказа. Краеведческая литература.

Практика. Экскурсия в краеведческий музей г. Пятигорска.

Тема 3.3. Лермонтовские места КМВ,

Теория. Лермонтов на Кавказе. КМВ в творчестве М.Ю. Лермонтова. Лермонтовские места Пятигорска.

Практика. Экскурсия в Государственный музей - заповедник «Домик Лермонтова».

Тема 3.4. Туристские возможности Ставропольского края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Памятники природы, истории и культуры, их месторасположение и порядок посещения.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Экскурсии и походы. Участие в краеведческих мероприятиях.

Раздел 4. Туристская техника.

Тема 4.1. Туристские нормативы и разрядные требования.

Теория. Нормативные документы в спортивном туризме, дисциплина «Маршрут». Оформление маршрутной документации. Правила проведения степенных и категорийных походов. Правила оформления отчета о категорийном походе.

Тема 4.2. Туристские узлы.

Теория. Классификация узлов, их назначение и применение. Узлы для сращивания веревок одного диаметра, для сращивания веревок разного диаметра, проводники, вспомогательные узлы. Вязка узлов одним концом. Узлы применяемые при постановки дистанции.

Практика. Вязка узлов на время.

Тема 4.3. Страховка и самостраховка.

Теория. Виды страховки командная, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы самостраховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Попеременная страховка. Страховка на разных формах рельефа.

Практика. Отработка приемов страховки и самостраховки в спортивном зале и на различных формах рельефа.

Тема 4.4. Индивидуальное прохождение этапов дистанций спортивного туризма.

Теория. Техника и тактика прохождения этапов дистанции II и III

класса в спортивном туризме. Правила работы на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Самонаведение на этапах «Спуск» и «Навесная переправа».

Практика. Индивидуальное прохождение технических этапов: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс склона на дистанциях II класса. Отработка навыков самостраховки.

Тема 4.5. Командное прохождение этапов дистанции спортивного туризма.

Теория. Техника и тактика прохождения этапов дистанции II класса в спортивном туризме, Правила работы на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Командная страховка.

Практика. Командное прохождение технических этапов: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс склона на дистанциях II класса. Отработка навыков командной страховки.

Тема 4.6. Наведение этапов дистанции спортивного туризма.

Теория. Наведение этапов в спортивном туризме. Самонаведение на этапах «Спуск», «Навесная переправа», «Параллельная переправа». Техника и тактика прохождения этапов дистанции III класса. Техника безопасности при наведении этапов.

Практика. Отработка навыков наведения этапов Личное и командное прохождение дистанции III класса

Тема 4.7. Соревнования по спортивному туризму на дистанциях II и III класса.

Теория. Туристское многоборье, виды дистанций. Этапы дистанций. Правила прохождения дистанций в рамках соревнований. Требования к экипировке спортсменов.

Практика. Участие в соревнованиях на дистанциях II и III класса.

Раздел 5. Первая помощь пострадавшему.

Тема 5.1. Походная аптечка.

Теория. Содержание походной аптечки Назначение медикаментов.

Тема 5.2. Гигиена, контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена в условиях многодневного похода. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Профилактика заболеваний. Самоконтроль и его значение в многодневном походе.

Тема 5.3. Первая помощь пострадавшему.

Теория. Первая помощь при вывихах, переломах, ожогах, обморожениях, отравлениях, кровотечениях. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь при укусах змей. Первая помощь при поражении электрическим током. при утоплении. Искусственное дыхание.

Практика. Отработка правил наложения шин и повязок. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Тема 5.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория. Способы транспортировки пострадавшего подручными средствами. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от

характера травмы. Изготовление носилок из жердей, рюкзаков, веревок, штурмовок и других подручных средств.

Практика. Транспортировка пострадавшего разными способами
Изготовление носилок.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Место проведения	Формы аттестации и контроля	Дистанционное обучение	Формы контроля дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика				
Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)								
1.1	Документы регламентирующие туристскую деятельность	3	3	-	МБОУ СОШ №30	входной контроль	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	3	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.3	Подготовка к спортивному походу	9	6	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.4	Организация туристского быта в многодневном походе	9	3	6	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.5	Опасности в многодневном походе.	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.6	Организация питания в многодневном походе	6	3	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.7	Обязанности и должности участников многодневного похода	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.8	Техника и тактика в спортивном	21	6	15	ЦДТЭ иТ	опрос	Презентация, видеоурок,	тестирование

	походе				Полигон		видеопрезентация	
1.9	Обеспечение безопасности в спортивном походе, на тренировочных занятиях	9	9	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
1.10	Костры и костровое оборудование	6	3	3	ЦДТЭ иТ Полигон	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
		78	48	30				
Раздел 2. Топография и ориентирование								
2.1	Построение маршрута при помощи топографической карты	6	3	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.2	Спортивные карты	6	3	3	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.3	Условные знаки спортивных карт	9	3	6	МБОУ СОШ №30	тестирование	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
2.4	Легенды контрольных пунктов	9	3	6	МБОУ СОШ №30	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
2.5	Движение по азимуту	6	3	3	ЦДЮТ иЭ Полигон	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеотчет
2.6	Спортивное ориентирование	30	3	27	ЦДЮТ иЭ Полигон	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеоигра	видеоигра
2.7	Соревнования по ориентированию	21		21	Полигон	результативность участия в соревнованиях		видеоигра
		87	18	69				
Раздел 3. Краеведение								
3.1	Географические особенности Кавказа	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.2	Народы Северного	9	6	3	ЦДТЭ иТ	опрос	Презентация,	

	Кавказа				Экскурсия		видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.3	Лермонтовские места КМВ	6	3	3	ЦДТЭ иТ Экскурсия		Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6	МБОУ СОШ №30 Экскурсия	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
3.5	Участие в краеведческих ралли, соревнованиях по краеведению	9		9	Полигон	результативность участия в соревнованиях		результативность
		39	18	21				
Раздел 4. Туристская техника								
4.1	Туристские нормативы и разрядные требования	3	3	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.2	Вязка узлов.	9	3	6	МБОУ СОШ №30	вязка узлов на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	видеоотчет
4.3	Страховка и самостраховка	6	3	3	ЦДЮТ иЭ Экскурсия	проверка навыков	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.4	Личное прохождение этапов дистанций спортивного туризма.	15	3	12	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	Тестирование, видеоотчет
4.5	Командное прохождение этапов дистанций спортивного туризма.	12	3	9	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.6	Наведение этапов дистанции спортивного туризма.	12	3	9	Полигон	проверка навыков на время	Презентация, видеоурок, видеопрезентация	тестирование
4.7	Соревнования по спортивному туризму на дистанциях II, III и IV класса	21	3	18	Полигон	результативность участия в соревнованиях		
		78	21	57				
Раздел 5. Первая помощь пострадавшему								

5.1	Походная аптечка,	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезент ация	тестирование
5.2	Гигиена, контроль, самоконтроль ИСС	6	6	-	МБОУ СОШ №30	опрос	Презентация, видеоурок, видеопрезент ация	тестирование
5.3	Первая помощь пострадавшему	18	9	9	МБОУ СОШ №30	тестиров ание	Презентация, видеоурок, видеопрезент ация	тестирование
5.4	Транспортировка пострадавшего	12	6	6	МБОУ СОШ №30	тестиров ание	Презентация, видеоурок, видеопрезент ация	тестирование
		42	27	15				
ИТОГО:		324	138	186				

Содержание учебного плана 3 год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Тема 1.1. Документы регламентирующие туристскую деятельность.

Теория. Правила проведения туристских соревнований, спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Глобальный этический кодекс туризма. Тирольская декларация о хорошем стиле в горных видах спорта. Закон «Об основах туристской деятельности в РФ». Правила организации самостоятельных туристских путешествий. Разрядные требования по спортивному туризму.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение для многодневного похода.

Теория. Перечень личного и группового снаряжения для многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, палаток, спальных мешков, кухонного оборудования. Одежда и обувь для летних, зимних и межсезонных походов. Тема 1.3. Подготовка к спортивному походу.

Теория. Классификация маршрутов туристских спортивных походов. Разработка нитки маршрута многодневного похода. Планирование графика движения. Составление сметы расходов. Распределение туристских должностей.

Практика. Сбор и анализ материала о районе проведения похода. Поиск в электронных библиотеках отчетов о спортивных походах вариантов прохождения маршрута. Составление сметы похода.

Тема 1.4. Организация туристского быта в многодневном походе.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность,

комфортность. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке. Требования по экологии. Установка палатки в различных условиях. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток. Укладка рюкзака. Предохранение вещей от намокания. Сушка вещей в походных условиях.

Практика. Разворачивание и свертывание лагеря. Укладка рюкзака.

Тема 1.5. Опасности в многодневном походе.

Теория. Опасности, связанные с рельефом горной местности. Опасности, связанные с метеорологией (туман, ветер, дождь, гроза). Опасности, связанные с нахождением на высоте более 2500м над у.м. Ядовитые растения и животные. Тема 1.6. Организация питания в многодневном походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню. Питьевой режим. Хранение продуктов. Способы приготовления пищи в походных условиях. Газовое и костровое оборудование.

Практика. Составление раскладки по питанию для многодневного похода с учетом калорийности продуктов.

Тема 1.7. Обязанности и должности участников многодневного похода.

Теория. Обязанности участников похода. Должностные обязанности участников похода. Должности завхоза, хронометриста, метеоролога, фотографа, реммастера, медика и их обязанности. Ведение наблюдений и правила подачи информации для составления отчета о походе.

Практика. Ведение и запись наблюдений для составления отчета.

Тема 1.8. Техника и тактика в многодневном походе.

Теория. Правила движения группы по крутым осыпным, скальным и травянистым склонам. Планирование вариантов прохождения наиболее сложных участков маршрута. Страховка и самостраховка на различных формах рельефа. Движение в связках, переменная страховка, командная страховка.

Практика. Составление тактического плана прохождения маршрута. Организация страховки и самостраховки.

Тема 1.9. Обеспечение безопасности в спортивном походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения во время поездок группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Техника безопасности при движении в городской, горной и лесистой местностях. Безопасность на тренировочных занятиях в спортивных залах, на полигонах. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным

населением.

Тема 1.10. Костры и костровое оборудование.

Теория. Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности. Заготовка растопки и дров. Разведение костра в сложных погодных условиях. Требования по экологии

Практика. Разведение костров. Приготовление пищи на костре.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Построение маршрута при помощи топографической карты.

Теория. Подбор картографического материала. Определение рельефа по карте. Определение крутизны склонов. Измерение расстояний по карте. Определение направления движения по азимуту.

Практика. Построение маршрута

. Тема 2.2. Спортивные карты.

Теория. Определение рельефа по спортивной карте. Определение крутизны склонов. Масштаб спортивных карт. Обозначения дистанции. Рамка и за рамочное оформление.

Практика. Чтение спортивных карт. Построение маршрута движения. Определение расстояний по карте.

Тема 2.3. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Условные знаки обозначающие рельеф, скалы, гидрографию, растительность. искусственные объекты.

Практика. Чтение условных знаков спортивных карт и соотношение их с объектами на местности.

Тема 2.4. Легенды контрольных пунктов.

Теория. Общие положения. Содержание списка легенд. Принципы составления легенд. Условные обозначения легенд. Сочетания символов.

Практика. Чтение легенд контрольных пунктов на карте. Расшифровка легенд. Нахождение контрольных пунктов на местности при помощи легенд.

Тема 2.5. Движение по азимуту.

Теория. Засечка азимута по карте. Взятие азимута на местности. Движение по азимуту на сложном рельефе. Обход препятствий без потери направления движения.

Практика. Движение по азимуту в различных условиях на различные расстояния. Поиск контрольных пунктов при помощи движения по азимуту.

Тема 2.6. Спортивное ориентирование.

Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Тактика прохождения различных видов дистанций в спортивном ориентировании. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика. Прохождение различных тренировочных дистанций по спортивному ориентированию.

Тема 2.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, анализ путей движения.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Географические особенности Кавказа.

Теория. Общая географическая характеристика Кавказа. Рельеф, гидрография, растительность климат. Краеведческая литература.

Тема 3.2. Народы Северного Кавказа.

Теория. История народов Северного Кавказа. Республики Северного Кавказа и их национальный состав. Культура народов Северного Кавказа. Краеведческая литература.

Практика. Экскурсия в краеведческий музей г. Пятигорска.

Тема 3.3. Лермонтовские места КМВ,

Теория. Лермонтов на Кавказе. КМВ в творчестве М.Ю. Лермонтова. Лермонтовские места Пятигорска.

Практика. Экскурсия в Государственный музей - заповедник «Домик Лермонтова».

Тема 3.4. Туристские возможности Ставропольского края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Памятники природы, истории и культуры, их месторасположение и порядок посещения.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Экскурсии и походы. Участие в краеведческих мероприятиях.

Раздел 4. Туристская техника.

Тема 4.1. Туристские нормативы и разрядные требования.

Теория. Нормативные документы в спортивном туризме, дисциплина «Маршрут». Оформление маршрутной документации. Правила проведения степенных и категорийных походов. Правила оформления отчета о категорийном походе.

Тема 4.2. Туристские узлы.

Теория. Классификация узлов, их назначение и применение. Узлы для сращивания веревок одного диаметра, для сращивания веревок разного диаметра, проводники, вспомогательные узлы. Вязка узлов одним концом. Узлы применяемые при постановки дистанции.

Практика. Вязка узлов на время.

Тема 4.3. Страховка и самостраховка.

Теория. Виды страховки командная, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы самостраховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Попеременная страховка. Страховка на разных формах рельефа.

Практика. Отработка приемов страховки и самостраховки в спортивном зале и на различных формах рельефа.

Тема 4.4. Индивидуальное прохождение этапов дистанций спортивного

туризма.

Теория. Техника и тактика прохождения этапов дистанции II и III класса в спортивном туризме. Правила работы на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Самонаведение на этапах «Спуск» и «Навесная переправа».

Практика. Индивидуальное прохождение технических этапов: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс склона на дистанциях II класса. Отработка навыков самостраховки.

Тема 4.5. Командное прохождение этапов дистанции спортивного туризма.

Теория. Техника и тактика прохождения этапов дистанции II класса в спортивном туризме, Правила работы на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Командная страховка.

Практика. Командное прохождение технических этапов: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс склона на дистанциях II класса. Отработка навыков командной страховки.

Тема 4.6. Наведение этапов дистанции спортивного туризма.

Теория. Наведение этапов в спортивном туризме. Самонаведение на этапах «Спуск», «Навесная переправа», «Параллельная переправа». Техника и тактика прохождения этапов дистанции III класса. Техника безопасности при наведении этапов.

Практика. Отработка навыков наведения этапов Личное и командное прохождение дистанции III класса

Тема 4.7. Соревнования по спортивному туризму на дистанциях II и III класса.

Теория. Туристское многоборье, виды дистанций. Этапы дистанций. Правила прохождения дистанций в рамках соревнований. Требования к экипировке спортсменов.

Практика. Участие в соревнованиях на дистанциях II, III и IV класса.

Раздел 5. Первая помощь пострадавшему.

Тема 5.1. Походная аптечка.

Теория. Содержание походной аптечки Назначение медикаментов.

Тема 5.2. Гигиена, контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена в условиях многодневного похода. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Профилактика заболеваний. Самоконтроль и его значение в многодневном походе.

Тема 5.3. Первая помощь пострадавшему.

Теория. Первая помощь при вывихах, переломах, ожогах, обморожениях, отравлениях, кровотечениях. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь при укусах змей. Первая помощь при поражении электрическим током. при утоплении. Искусственное дыхание.

Практика. Отработка правил наложения шин и повязок. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Тема 5.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория. Способы транспортировки пострадавшего подручными средствами. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы. Изготовление носилок из жердей, рюкзаков, веревок, штормовок и других подручных средств.

Практика. Транспортировка пострадавшего разными способами
Изготовление носилок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ

Основная литература

1. Александрова И. Ю. Международный туризм: Учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2002.
2. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 2006.
3. Балабанов И.В. Узлы. М., 2008.
4. Бгатов А.П., Бойко Т.В., Зубарева М.В. Туристские формальности: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом «Герда», 2001.
6. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. М.-СПб.: Невский фонд, Герда, 2005.
7. Блинова Т. Л., Кирилова А. С. Подход к определению понятия "Межпредметные связи в процессе обучения" с позиции ФГОС СОО [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). — М.: Буки-Веди, 2013. Буйленко В. Ф. Индустрия экологического туризма: Учебное пособие. (Текст) / В. Ф. Буйленко. Краснодар: Разум, 2006.
8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2004
9. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. - М., 2007.
10. Константинов Ю.С. Юные судьи по туризму. – М., 1996.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2005.
14. Комисарова Т.С. Картография с основами топографии. М.: Просвещение, 2001.
15. Культурное и природное наследие и его освоение в учебно-воспитательной работе: Сб. науч.-метод. статей. / Под ред. С.И. Козленко. Вып. 1. «Экскурсионное краеведение». М.: МИОО, 2006.
16. Лобовская Р.А. Пешеходная экскурсия: Опыт и практика. М.: ЦПТК, 2002.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., 1998.
18. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Дополнительная литература

1. Алексеев А.А. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе. М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Азбука туриста-эколога. М.: ЦРИБ Турист, 1991.
3. Андреев Н.В. Топография и картография. М.: Просвещение, 1985.
4. Буйленко В. Ф. Основы профессиональной деятельности: Учебное пособие для вузов / В. Ф. Буйленко. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008.
5. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача. М.: Медицина, 1972.
6. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: ФиС, 1987.
7. Гориневская В.В., Лейсаков Н.К. Пешеходный туризм. – М., 1960
8. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998гг. (сост. Константинов Ю.С.). М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Дихрярёв В.Я. Вся жизнь – поход. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
10. Иванов П.В. Педагогические основы школьного краеведения. – Петрозаводск, 1966.
11. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. М.: Педагогика, 1987.
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. Кодыш Э.Н.,
13. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.
14. Кодыш Э.Н. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму. М.: ЦРИБ Турист, 1982.
15. Кодыш Э.Н. Судейство соревнований по пешеходному туризму. М.: ЦРИБ Турист, 1983.
16. Колесников Н.А., Кудрявцев В.Н. Туристские слёты и соревнования. М.: Проф
17. Остапец А.А. Могучее средство развития личности. – М.: Агентство ДОК, 1994.
18. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М.: Просвещение, 1987.
19. Остапец А.А. От кружка школы до экспериментального Центра Москвы и России. – М.: Нефтяник, 1998.
20. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
21. Остапец А.А. Универсальное средство развития личности. – М.: ЭЦЦЮТЭ «Родина», 1995.
22. Пилат И.Н. Внешкольная туристско-краеведческая работа как фактор нравственного воспитания подростков: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1971.
23. Путрик Ю.С. Проблемы и программы туристско-рекреационного использования природного и историко-культурного потенциала в регионах России. М.: Рос. НИИ культурного и природного наследия, 1995.
24. Ривкин Е.Ю. Школьное краеведение: методика и практика преподавания предмета «Московведение»: Пособие для учителей. М.: АНО ИЦ «Московведение» АО «Московские учебники», 2007.

25. Святославский А.В. Городская экскурсия: Основы теории и практики. 2-е изд. М., 2006.
26. Смирнова А.Г. Феномен школьной экскурсии в отечественной историографии первой трети XX в. // Культурное и природное наследие и его освоение в учебно-воспитательной работе. Сб. науч.-метод. статей. Вып. 1 Экскурсионное краеведение. М.: МИОО, 2006.
27. Смирнова А.Г. Теория и методика туристического и экскурсионного дела: Введение в основы экскурсоведения. М.: АНО МИМЦ «Русская филология», 2008 (Биб-ка экскурсовода-москвоведа).