

**ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГИМНАЗИЯ № 1516**

Утверждена  
педагогическим советом  
гимназии № 1516  
30.08.07

Директор гимназии



Л.В.Поликашина



Изменения в программе  
в разделе «Тематическое планирование»  
утверждены методическим советом  
гимназии № 1516  
23.08.13

и. о. директора гимназии

Н.Л.Буканова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Туристско-краеведческий клуб**

**Возраст детей: 5 - 11 класс**  
**Программа рассчитана на 1 года обучения.**  
**Педагог дополнительного образования**  
**Праслов А.Н.**

## **Пояснительная записка к образовательной программе** **«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс. Всё это облегчает управление детским коллективом и каждым учащимся. Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Содержание программы направлено на создание условий для интеллектуального и духовного развития личности учащегося; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и российским традициям, достижениям российской культуры; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; профилактику асоциального поведения; формирование и развитие способностей подростка адаптироваться в сложных условиях природной и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; укрепление психического и физического здоровья; закрепление трудовых навыков; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

Новизна программы заключается в том, что в рамках 4-летнего цикла (а не годового или двухгодичного циклов «типовых» государственных программ) она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающейся личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности. Суть его заключается в том, чтобы раскрыть врождённые качества каждого отдельного ребёнка, прежде всего его способности, что является основой индивидуализирующей педагогики, которая в свою

очередь может обеспечить высокое качество образования, воспитания и развития. Личностно-ориентированная программа реализует право каждого учащегося на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе и объёме. Сравнивается современный уровень развития и образования подростка только с его же предыдущим уровнем, а не с другими учащимися. Таким образом, всем детям представляется возможность обучения не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Актуальность долгосрочной авторской программы определяется наличием в ней преемственности. Это эффективный метод планирования процесса обеспечения единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребёнка позволяют педагогу успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» в условиях единства традиций и педагогических подходов. Расширяя и углубляя, от года к году, знания, умения и навыки воспитанников, постоянно поддерживается заинтересованность учащихся, их желание путешествовать, познавать новое, общаться, учиться и совершенствоваться.

Современные исследования в области детской психологии показали, что в период переходного возраста, когда детский организм находится в состоянии постоянной перестройки (физической, психической, интеллектуальной и духовной), особое значение в формировании характера и интеллектуального уровня ребёнка приобретает психологический фактор общения с педагогом. Учитывая тот факт, что основной возраст участников туристического клуба составляет 11 – 18 лет, переходный возраст и половое созревание которых попадает на этот период, программа непрерывного многолетнего дополнительного образования по туризму, рассчитанная на весь этот срок, является особенно актуальной.

Долгосрочная многогодичная программа дополнительного образования по туризму и краеведению диагностична, т.е. имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля. Это позволяет каждому учащемуся видеть перспективу занятий, а его родителям – результат этих занятий. Таким образом, эта программа является педагогически целесообразной.

Общеобразовательная туристическо-краеведческая программа обуславливает преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Расширяет и углубляет базовые учебные знания по географии, биологии, экологии, истории, краеведению, математике, черчению, ОБЖ, литературе, физической культуре, музыке, а также усиливает межпредметные связи в содержании образования. Учащиеся получают необходимые знания по медицине, геологии, культуре, искусству, психологии группы и межличностных отношений (обратной связи), общей физической и туристической подготовке (последняя объединяет основы техники пешеходного туризма и основные приёмы выживания в неблагоприятных условиях). Туристическо-краеведческая деятельность учит главному – синтезу накопленных знаний для принятия ответственных и взвешенных решений, порой в экстремальных ситуациях.

Программа по туризму и краеведению обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании. Благодаря дополнительной образовательной программе по туризму знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, убеждений, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура

учащихся, формируются коммуникабельные навыки общения с людьми, вырабатываются руководящие организаторские способности.

Таким образом, основное содержание образовательная программа по туризму и краеведению строится на активном включении учащихся в окружающую их жизнь (прежде всего – природное окружение), познании действительности и самого себя в ней, развитии творческого восприятия мира, общества и индивидуальности каждого человека, совершенствовании социальных навыков общения. Используя потенциал туризма и краеведения, школа может с успехом решать многие педагогические проблемы. Туризм содействует оптимизации всего учебно-воспитательного процесса. Туристическая деятельность применяется как вспомогательное средство воспитательно-образовательного воздействия на учащихся в комплексе с другими методами образования и воспитания.

### ***Цели общеобразовательной программы.***

**Общая:** всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

**Специальная:** подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для их использования в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

### ***Задачи общеобразовательной программы.***

**Общие:**

1. Вовлечение, как можно большего числа, учащихся к занятиям туризмом и краеведением.
2. Расширение, углубление и дополнение базовых знаний учащихся по предметам.
3. Раскрытие потенциальных способностей каждого учащегося и создание условий для самореализации в максимально комфортной обстановке.
4. Развитие социального опыта и адаптация личности ребёнка к жизни в коллективе и современном обществе.

**Специальные:**

1. Получение учащимися основных знаний, умений и навыков, необходимых для пешеходного туризма.
2. Формирование у детей интереса и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.
3. Способствовать укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию, формированию здорового образа жизни, уверенности в своих силах.
4. Создание разновозрастного коллектива, в котором совместная деятельность строится на добре, честности, взаимопомощи и понимании друг друга.
5. Внедрение и реализация принципов самоуправления и самоуправления, наставничества в туристической группе в период проведения туристических мероприятий с помощью должностной инструментовки.

## *Методическое обеспечение образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».*

**Основными формами организации занятий**, используемые в ходе реализации образовательной программы по туризму являются: рассказ, беседа, лекция, семинар, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристическим снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристический поход, туристический слёт, туристическая научно-исследовательская экспедиция.

В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях. Они отражены в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательно-воспитательным процессом, средствах обучения.

Учебный процесс основывается на следующих **принципах обучения**: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные **формы обучения**: индивидуальная, групповая и коллективная. Применяются дифференцированное и дистанционное обучение. **Методы обучения**, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами научного решения проблем (метод проблемного изложения) и участие в коллективном поиске, в эвристической беседе (частично-поисковый и эвристический методы) к овладению методами научного познания, к самостоятельному и (в идеале) творческому применению, которое выражает и внутреннюю потребность, и общественную направленность личности подростка (исследовательский метод). Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристических мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. **Методы контроля и управления** учебно-воспитательным процессом основываются на анализе результатов успеваемости и качества усвоения комплексной программы учащихся. Для обеспечения учебного процесса, в туристическом клубе имеются в наличии необходимые **средства обучения** (туристическое снаряжение и оборудование, инструменты, приборы, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, космические снимки), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы и графики и т.д., однако в минимальном количестве.

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий, П. Ф. Лесгафт и другие). Теоретико-методологической основой программы являются труды А. А. Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

**Структура общеобразовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Образовательная программа по туризму и краеведению туристического клуба гимназии № 1516 относится к авторским. По времени реализации она является долгосрочной, а по объёму поставленных задач - комплексной. Специализация – пешеходный туризм на основе краеведения. Программа рассчитана на однородные возрастные группы. По уровню профессиональной подготовки её можно отнести к программам общего развития. Содержание программы соответствует сложившейся нормативно-правовой базе по туристско-краеведческой деятельности.

Общеобразовательная программа «Основы туристско-краеведческой деятельности» состоит из трёх частей: пояснительной записки, программного содержания и приложения.

Данная программа строится по блочно-модульному типу и предполагает продолжительность образовательного процесса в 4 года.

1-ый год обучения – возраст 11-12 лет (учащиеся 5 классов).

2-ой год обучения – возраст 12-13 лет (учащиеся 6 классов).

3-ий год обучения – возраст 13-15 лет (учащиеся 7-8 классов).

4-ый год обучения – возраст 15-18 лет (учащиеся 9-11 классов).

Программа по туризму и краеведению состоит из следующих разделов:

1-ый год обучения: азбука массового туризма, личное туристическое снаряжение.

2-ой год обучения: групповое и специальное туристическое снаряжение, туристическая группа, безопасность в туристическом походе.

3-ий год обучения: туристический бивак, картографические материалы.

4-ый год обучения: ориентирование на местности, стратегия, тактика и техника похода.

Образовательная программа по туризму и краеведению рассчитана на 72 учебных часа в год (2 часа в неделю), включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение различных туристических мероприятий (в т.ч. подготовку и подведение итогов их проведения): учебно-тренировочных походов, экскурсий, соревнований, слётов, дальней научно-исследовательской экспедиции. Соблюдение строгой последовательности тем программы необязательно, т.к. их последовательность диктуется конкретными условиями практической деятельности туристического клуба. Программа основана на сочетании в каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они друг друга дополняли и обогащали. Главной особенностью программы является преобладание практических занятий, закрепление получаемых знаний в ходе проведения туристических мероприятий. Каждый выход на местность, в соответствии с программой и учебным планом объединения преследует определённую цель по отработке конкретной темы, приёма, навыка. Для проведения практических занятий на местности и участия в туристических мероприятиях члены туристического клуба обеспечиваются соответственным снаряжением и инвентарём. Программа учитывает необходимость органической связи теоретического материала, усвоенного учащимися на занятиях в течение учебного года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. В целях лучшего усвоения преподаваемого материала часть практических занятий, направленных на закрепление уже изученных тем, включены в планы походов, соревнований и турслётов, проводимых в течение года.

## **Основные направления и принципы работы туристического клуба.**

**Направления работы:** 1. Специализированная подготовка (собственно-туристическое направление).  
2. Естественно-экологическое и краеведческое.  
3. Психолого-педагогическое.

### **Организационные принципы работы.**

Пешеходный туризм – самый массовый и доступный вид туризма. Поэтому именно он положен в основу работы туристического клуба. Туристические мероприятия, в том числе и главное из них – туристический поход, сочетают активный здоровый отдых и познание, освоение окружающего мира, что ставит их в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

В туристический клуб зачисляются учащиеся 5-11 классов (11-17 лет) с учётом возрастной периодизации. Разрешается заниматься с любого возраста указанных классов. Желаящие заниматься в туристическом объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление от родителей о приёме их ребёнка в туристический клуб).

В течение учебного года на освободившееся место может быть зачислен новый учащийся, при условии прохождения им собеседования на основные знания и умения по темам, пройденным с начала учебного года. Этот принцип зачисления распространяется на все годы обучения.

Для участия в туристических мероприятиях каждый из учащихся должен иметь соответствующий медицинский допуск.

Каждая учебная группа комплектуется из подростков одной параллели классов. Количественный состав каждой возрастной группы предполагает наличие в ней 15 человек. Уровень успеваемости учащегося в школе, дисциплинированности, его общественная активность не должны быть препятствием при зачислении в группу. Однако увлечённость подростка занятиями в клубе позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учёбу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Режим занятий туристического клуба: с сентября по май каждого учебного года, от 2 и более часов в неделю в зависимости от обстоятельств, но не менее 72 учебных часов в год.

**Учебно-тематический план образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

1-ый год обучения (72 часа).

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1	Азбука массового туризма	21	18	3	-
2	Личное туристическое снаряжение	32	28	3	1
3	Туристические мероприятия	19	-	6	13

**Тематическое планирование образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

1-ый год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
<b>1.</b> <b>Азбука массового туризма</b> (21 час)	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Понятия туризм и туристско-краеведческая деятельность.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5	Краеведческая экскурсия в национальный парк «Лосиный остров» (внутренний сектор).	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(2)	История развития туризма и краеведения в дореволюционной России.	Ноябрь
	9(3)	История развития туризма и краеведения в нашей стране в советский период.	
	10(4)	Современная организационная структура туризма. История туризма и краеведения в	

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.



		гимназии № 1516.	
	11	Экскурсия в ЦДЮТЭ «Родина». Знакомство с направлениями работы, музеем.	
	12(5)	Виды и формы туризма и краеведения. Классификация туристических походов. Туристические награды, разряды и звания. Нормативы и разрядные требования по туризму.	
	13(6)	Туристические возможности России и стран Ближнего Зарубежья.	Декабрь
	14(7)	Характеристика туристических возможностей Подмосковья. Принципы выбора маршрутов пешеходных походов.	
	15(8)	Практическое занятие. Составление физико- и экономико - географического обзора туристического региона. Подбор маршрутов для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	16(9)	Туристические ресурсы Москвы. Туристические организации и туристические магазины столицы.	
	17	Экскурсия в Московскую городскую станцию юных туристов. Знакомство с работой секций.	Январь
	18(10)	Литература по туризму и краеведению. Туристическая печать. СМИ и туризм. Туризм в Интернете. Туристические выставки и фестивали. Практическое занятие. Сбор данных о туристическом регионе с использованием Интернета.	
	19(11)	Толковый словарь юного туриста.	
<b>2. Личное туристическое снаряжение (32 часа)</b>	20(1)	Классификация туристического снаряжения. Требования предъявляемые к нему. Подбор снаряжения в зависимости от особенностей похода и времени его проведения.	Февраль
	21(2)	Личное снаряжение и его характеристика. Подбор личного снаряжения в зависимости от специфики похода. Практическое занятие. Составление списков личного снаряжения для пешего туристического похода различной продолжительности.	
	22(3)	Рюкзаки. История рюкзака. Типы рюкзаков. Их преимущества и недостатки.	
	23(4)	Материалы, используемые при изготовлении рюкзаков.	
	24(5)	Конструкция рюкзаков.	Март
	25(6)	Классификация рюкзаков по областям их применения.	

	26(7)	Выбор рюкзака, подготовка его к походу и уход за ним.	
	27(8)	Укладка рюкзака. Особенности укладки рюкзаков различных типов.	
	28(9)	Специфика укладки рюкзака в пешем походе различной продолжительности. Упаковка снаряжения, продуктов питания. Меры безопасности при переноске определённых вещей.	Апрель
	29(10)	Практическое занятие. Укладка рюкзаков различных типов, а также для пешего похода различной продолжительности.	
	30(11)	Надевание рюкзака и его подгонка. Меры безопасности при надевании рюкзака и движении с ним на маршруте. Практическое занятие. Надевание рюкзака и его подгонка в походных условиях.	
	31(12)	Обувь. Носки, стельки. Выбор, подготовка их к походу и уход за ними.	
	32(13)	Одежда. Выбор, изготовление, подготовка её к походу и уход за ней.	Май
	33(14)	Спальные принадлежности. Спальные мешки и туристические коврики. Виды спальников. Конструкционные особенности, размеры и температурный режим.	
	34 (15)	Материалы, используемые при изготовлении спальников. Выбор спальников и уход за ними.	
	35(16)	«Мелочи» личного снаряжения. Особенности личного снаряжения в горном походе. Специальное и самодельное личное снаряжение. Уход за личным снаряжением и его ремонт.	
	36	Туристический поход в национальный парк «Лосиный остров» (внешний сектор).	

## Содержание образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».

Четырёхлетний курс (288 часов).

1-ый год обучения (72 часа).

### **Раздел 1.**

#### **Азбука массового туризма (21 час).**

Понятия туризм и туристско-краеведческая деятельность. Потребность людей в путешествиях. Туризм как один из источников и результатов прогресса цивилизации.

История развития туризма и краеведения в дореволюционной России. Зарождение отечественного туризма, экскурсионного движения и краеведения. Этапы их развития. История развития туризма и краеведения в нашей стране в советский период. Формирование организационной структуры туризма (1917-1936 гг.). Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928г. Учреждение значка «Турист СССР» (1939г.) и инструкторских званий по туризму (1940г.). Включение туризма в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Современная организационная структура туризма и краеведения: туристические союзы и объединения, общества краеведов, туристические базы, клубы туристов, станции и центры детско-юношеского туризма, туристско-краеведческие кружки в школах и центрах развития творчества детей и юношества. История туризма и краеведения в гимназии № 1516. Формы работы.

Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, спелеотуризм, конный, велосипедный, автотуризм. Их специфика, состояние и перспективы развития. Комбинированные походы. Формы туризма и краеведения: походы, экспедиции, слёты, соревнования, лагеря, экскурсии, конференции, выставки. Классификация туристических походов по продолжительности (походы массовые или выходного дня - 1,2,3,4 дня и многодневные), целям и сложности (спортивные - степенные и категорийные). Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Туристические звания («Мастер спорта России», инструкторские, «Заслуженный путешественник России»).

Географическое положение России. Понятия туристический регион и туристические ресурсы. История освоения туристических районов России и стран Ближнего Зарубежья. Обзор основных туристических регионов России и стран Ближнего Зарубежья (Карпаты, Крым, Кавказ, Тянь-Шань, Алтай, Саяны, Урал, Кольский п-ов, Карелия, Байкал, Камчатка, равнинные районы, крупнейшие реки и озёра и т.д.).

Географическое положение Московской области. Физико- и экономико-географическое обзор Подмосковья. Население и история родного края (памятники истории и культуры). Общая характеристика туристических возможностей Подмосковья. Принципы выбора маршрута относительно целей похода, вида туризма, категории сложности, сезонности, метеоусловий. Определение основных пунктов маршрута. Предварительное изучение источников сведений о районе и самом маршруте, путей подъезда. Организация краеведческих наблюдений. Примеры маршрутов для однодневных походов и походов с ночлегом в полевых условиях. Туристические ресурсы Москвы – центра международного и всероссийского туризма.

Туристические организации и туристические магазины столицы. Научно-популярная, справочная и энциклопедическая литература по туризму и краеведению. Туристическая печать. СМИ и туризм. Туризм в Интернете. Туристические выставки и фестивали. Толковый словарь юного туриста.

Учащиеся должны знать:

- основные этапы развития туристско-краеведческого движения в России;
- современную организационную структуру туризма и краеведения в нашей стране;
- специфику самостоятельного, спортивного туризма;
- особенности различных видов и форм туризма и краеведения;
- общую характеристику туристических возможностей родного края;
- принципы выбора маршрутов для однодневных походов и походов с ночлегом в полевых условиях;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- осуществлять физико- и экономико - географического обзор туристического региона;
- составлять маршруты для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях;
- собирать сведения о туристическом регионе с использованием интернетресурсов.

## **Раздел 2.**

### **Личное туристическое снаряжение (32 часа).**

Классификация туристического снаряжения (личное, групповое, специальное). Требования, предъявляемые к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске, ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Подбор снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий. Перечень снаряжения для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции.

Перечень личного снаряжения. Его характеристика. Подбор личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, времени проведения и продолжительности (однодневный поход, поход с ночлегом в полевых условиях и многодневная туристическая экспедиция). Упаковка личного снаряжения.

Рюкзаки. История рюкзака. Типы рюкзаков: мягкий, станковый, каркасный. Их преимущества и недостатки. Материалы, используемые при изготовлении рюкзаков (ткани, нитки, стропы, фурнитура). Конструкция рюкзаков (форма, подвесная система – лямки и поясной ремень, швы, клапан, стяжки, карманы, навеска, дополнительные ёмкости). Классификация рюкзаков в зависимости от области их применения. Выбор рюкзака, подготовка его к походу и уход за ним. Укладка рюкзака (правила размещения предметов в нём). Особенности укладки рюкзаков различных типов. Специфика укладки рюкзака в пешем однодневном походе, походе с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции. Упаковка снаряжения, продуктов питания. Меры безопасности при переноске колющих и режущих, а также бьющихся предметов, газового снаряжения, аптечки, научных приборов. Надевание рюкзака и его подгонка. Меры безопасности при надевании рюкзака и движении с ним на маршруте.

Обувь. Носки, стельки, бахилы. Выбор, подготовка их к походу и уход за ними. Одежда. Выбор, изготовление, подготовка её к походу и уход за ней. Спальные принадлежности. Спальные мешки и туристические коврики (карематы). Виды спальников (одеяло, кокон). Конструкционные особенности, размеры и температурный режим. Материалы, используемые при изготовлении спальников. Выбор спальников, хранение и уход за ними. «Мелочи» личного снаряжения: сидушка, ёмкости для хранения вещей и личного снаряжения (гермомешки и компрессионные мешки), КЛМНейка, фонарь, фляжка, миниремнабор, индивидуальный медицинский пакет, костровые и туалетные принадлежности, фотоаппарат и др.

Особенности личного снаряжения в горном походе и в зимний период. Специальное и самодельное личное снаряжение (плащ-накидка, чехол для рюкзака, вкладыш в рюкзак,

гермомешки и компрессионные мешки, альпеншток или треккинг-палка, рюкзаки-самоделки и т.д.). Подготовка личного снаряжения к походу (проверка и доработка), уход за ним и его ремонт.

Учащиеся должны знать:

- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;
- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.

### **Перечень практических занятий образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».**

1-ый год обучения.

Название раздела	№ п/п	Содержание практического занятия
<b>1. Азбука массового туризма</b>	1	Составление физико- и экономико - географического обзора туристического региона. Подбор маршрутов для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях.
	2	Сбор сведений о туристическом регионе с использованием интернетресурсов.
<b>2. Личное туристическое снаряжение</b>	3	Составление списков личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции.
	4	Укладка рюкзаков различных типов. Укладка рюкзака для пешего однодневного похода, походах с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях.
	5	Надевание рюкзака и его подгонка в походных условиях.

**Основные понятия и термины образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

1-ый год обучения.

**Раздел 1.**

**Азбука массового туризма.**

виды туризма  
географическое положение территории  
единая Всероссийская спортивная классификация  
значок  
инструктор  
категорийный поход  
категория сложности  
классификация  
классификация туристических походов  
комбинированный поход  
конференция  
краеведение  
маршрут  
массовые походы  
многодневный поход  
нормативы и разрядные требования в туризме  
организационная структура туризма и краеведения  
плановый туризм  
поход  
путешествие  
разработка маршрута  
разряд  
самодеятельный туризм  
слёт  
соревнование  
спортивный туризм  
станции и центры детско-юношеского туризма  
степенной поход  
степень сложности похода  
туризм  
туристическая база  
туристический клуб  
туристические ресурсы  
туристический союз  
туристический лагерь  
туристический регион  
туристско-краеведческая деятельность  
физико- и экономико - географического обзор территории  
формы туризма и краеведения  
экскурсия  
экспедиция

## Раздел 2. Личное туристическое снаряжение.

альпеншток  
анарак  
бахилы  
вибрам  
виды спальников  
вкладыш  
гермомешок  
групповое снаряжение  
диафрагма рюкзака  
драйбег  
дратва  
зажим-танк  
замок-бегунок  
капрон  
капюшон  
каремат (туристический коврик)  
каркасный рюкзак  
клапан рюкзака  
классификация туристического снаряжения  
КЛМНейка  
ковбойка  
колокольчик  
компрессионный мешок  
кэмэлбег  
лавсан  
личное снаряжение  
молния витая  
молния трактор  
мягкий рюкзак  
навески рюкзака  
накидка  
накомарник  
перкаль  
плавающие клапаны и карманы рюкзака  
планки рюкзака  
подвал рюкзака  
подгонка рюкзака  
подвесная система рюкзака  
поларка  
репеллент  
рюкзак  
самосброс  
сидушка  
снаряжение  
спальный мешок  
спальник-кокон  
спальник-одеяло  
специальное снаряжение

станковый рюкзак  
 стяжки рюкзака  
 темляк  
 технология гортекс  
 типы рюкзаков  
 треккинг  
 треккинговая палка  
 тубус  
 туристическая стропа  
 укладка рюкзака  
 фастекс  
 чехол для рюкзака  
 штормовка

### **Учебно-тематический план образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

2-ой год обучения (72 часа).

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1	Групповое и специальное туристическое снаряжение	31	23	4	4
2	Туристическая группа	10	6	4	-
3	Безопасность в туристическом походе	18	12	-	6
4	Туристические мероприятия	13	-	3	10

### **Тематическое планирование образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

2-ой год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
<b>3. Групповое и специальное туристическое снаряжение (31 часа)</b>	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Групповое и специальное снаряжение. Их характеристика.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.



	5(2)	Подбор группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода и времени его проведения. Практическое занятие. Составление списков группового и специального снаряжения для пешего туристического похода различной продолжительности.	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(3)	Палаточное снаряжение. Классификация палаток по назначению. Конструктивные типы палаток.	
	9(4)	Форма палаток, их составные части и размеры. Материалы, используемые при изготовлении палаток и принадлежностей к ним.	Ноябрь
	10(5)	Качественные характеристики различных типов палаток. Выбор палатки, подготовка её к походу и уход за ней.	
	11(6)	Правила установки и свёртывания палаток. Особенности установки палаток различных типов в разных условиях.	
	12(7)	Практическое занятие. Установка и свёртывание палаток разных типов: «Москвичка», полусфера, полубочка.	
	13(8)	Тенты. Их особенности и навеска. Практическое занятие. Установка тента в полевом лагере.	Декабрь
	14(9)	Топоры, колуны, пилы. Подготовка к походу и их ремонт. Меры безопасности при переноске и хранении.	
	15 (10)	Костровое оборудование. Кухонные принадлежности.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	16(11)	Горелки. Их виды, конструкционные особенности и сфера их применения. Меры безопасности при их применении. Практическое занятие. Приёмы работы с газовыми горелками.	Январь
	17(12)	Медицинская аптечка. Её состав и транспортировка в походных условиях. Практическое занятие. Составление списков личной и групповой аптечек.	
	18(13)	Ремонтный набор. Его состав и хранение во время похода. Практическое занятие. Составление списка ремнабора.	

	19(14)	Топографический набор. Фото- и видеонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорт- и культинвентарь.	
	20(15)	Особенности группового снаряжения в горном походе и в зимний период. Самодельное групповое снаряжение. Подготовка группового снаряжения к походу, уход за ним и его ремонт. Функционал реммастера. Практическое занятие. Подготовка группового снаряжения к походу и его ремонт. Изготовление самодельного снаряжения.	Февраль
	21(16)	Специальное снаряжение. Снаряжение и безопасность в походе.	
<b>4. Туристическая группа</b> (10 часов)	22(1)	Комплектование и состав туристической группы. Требования, предъявляемые к её участникам. Законы, основные правила и традиции туристической группы.	
	23(2)	Организация соуправления и самоуправления в туристской группе. Руководитель тургруппы. Обязанности постоянные и временные участников похода. Практическое занятие. Определение прав и ответственности командира тургруппы в многодневном походе.	
	24(3)	Распределение туристов по отделениям (палаткам) и бригадам, «проблемным» группам. Руководство туристической группой. Практическое занятие. Определение прав и обязанностей командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом.	Март
	25(4)	Туристическая песня. Песенные традиции. Тематика песен. Фестивали и конкурсы авторской песни.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	26(5)	Практическое занятие. Разучивание туристических песен.	
<b>5. Безопасность в туристическом походе</b> (18 часов)	27(1)	Классификация опасностей. Риск как мера опасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Приёмы и средства обеспечения безопасности.	
	28(2)	Безопасность в туристическом походе. Профилактическая работа. Правила безопасности и поведения туристов в походе. Практическое занятие. Отработка приёмов техники безопасности на марше, при преодолении препятствий, организации переправ через реки, бивака и бивачных работ.	Апрель

	29(3)	Методология выживания. Поведение в экстремальных ситуациях. Практическое занятие. Применение способов выживания в экстремальных ситуациях.	
	30(4)	Опасности воздействия окружающей среды. Угроза геофизических воздействий, экологические и биологические факторы.	
	31(5)	Техногенные опасности. Безопасность на транспорте. Практическое занятие. Отработка правил поведения при переезде автомобильным и железнодорожным транспортом.	
	32(6)	Пожарная опасность. Практическое занятие. Применение способов и средств тушения пожаров в походе.	Май
	33(7)	Медицинские аспекты безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Безопасность питания. Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях.	
	34(8)	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность. Криминогенные факторы. Практическое занятие. Приёмы оказания помощи утопающему.	
	35(9)	Потеря ориентировки. Организация и тактика поиска отставших от группы и тургруппы, нарушившей контрольные сроки. Сигналы бедствия. ПСС МЧС РФ. Практическое занятие. Отработка способов поиска отставших от группы и туристических групп. Решение задач на распознавание и запоминание сигналов бедствия.	
	36	Туристический поход по Подмосковию.	

## Содержание образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».

2-ой год обучения (72 часа).

### Раздел 3.

#### Групповое и специальное туристическое снаряжение (31 час).

Перечень группового и специального снаряжения. Его характеристика. Подбор группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода, времени проведения и продолжительности (однодневный поход, поход с ночлегом в полевых условиях и многодневная туристическая экспедиция). Упаковка группового и специального снаряжения.

Палаточное снаряжение. Классификация палаток по назначению. Конструктивные типы палаток. Их преимущества и недостатки. Форма палаток, их составные части и размеры. Материалы, используемые при изготовлении палаток и принадлежностей к ним (ткани, металл, нитки, фурнитура). Качественные характеристики различных типов палаток. Выбор палатки, подготовка её к походу и уход за ней. Общие правила установки и свёртывания палаток. Особенности установки палаток: различных типов, при различных сезонных и метеорологических условиях, на крутых склонах и осыпях. Тенты. Их особенности и навеска.

Топоры и колуны. Пилы. Сапёрная лопатка. Требования, предъявляемые к ним в походных условиях. Подготовка к походу и их ремонт. Меры безопасности при переноске и хранении. Костровое оборудование (тросик, крючки, стойки, рогульки, таганок и т.д.). Кухонные принадлежности (варочная посуда и другое). Горелки. Их виды, конструкционные особенности и сфера их применения. Меры безопасности при применении газовых горелок, транспортировки и обращении с газовыми баллончиками.

Медицинская походная аптечка. Её состав и транспортировка в походных условиях. Ремонтный набор. Его состав и хранение во время похода. Топографический набор. Фото- и видеонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорт- и культинвентарь.

Особенности группового снаряжения в горном походе и в зимний период. Самодельное групповое снаряжение. Подготовка группового снаряжения к походу (проверка и доработка), уход за ним и его ремонт. Функционал реммастера.

Специальное снаряжение: туристические верёвки, в т.ч. репшнур, карабины, обвязка страховочная, блок для навесной переправы, полиспас, приспособления для спуска и подъёма, жумар, солнцезащитные очки, разборная печка, снаряжение для научно-исследовательских и краеведческих работ (приборы, оборудование, определители, методические пособия, специальные бланки для записи результатов и т.д.). Зависимость его состава от вида туризма, сложности маршрута, набора естественных препятствий, сезона похода. Снаряжение и безопасность в походе.

Учащиеся должны знать:

- специфику подбора группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы палаток и их конструкционные особенности;
- правила установки и свёртывания палаток разного типа;
- состав кострового и кухонного оборудования;
- содержание медицинской аптечки;
- состав ремонтного набора;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

Учащиеся должны уметь:

- составлять перечень группового и специального снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- устанавливать и свёртывать палатки различных типов при различных сезонных и метеорологических условиях;
- устанавливать тент в полевых условиях;
- работать с газовыми горелками в походе;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт группового и специального снаряжения.

## **Раздел 4. Туристическая группа (10 часов).**

Комплектование туристической группы. Подбор участников по состоянию здоровья, возрасту, физической и морально-волевой подготовке, туристическому опыту. Состав туристической группы в зависимости от сложности и продолжительности маршрута. Законы, основные правила и традиции туристической группы.

Организация самоуправления и самоуправления в группе через работу совета командиров. Права и ответственность руководителя туристической группы. Права и обязанности участников похода. Обязанности постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, реммастера, штурмана, топографа, санитаря, физорга и других ответственных лиц. Обязанности в одно- и многодневных походах. Зависимость обязанностей от цели и задач, стоящих перед группой. Распределение участников тургруппы по отделениям (палаткам) и бригадам. Формирование «проблемных» групп. Руководство отделениями (палатками), бригадами и «проблемными» группами.

Место песни в жизни туристской группы. Песенные традиции. Тематика туристских песен. Фестивали и конкурсы авторской песни.

Учащиеся должны знать:

- принципы комплектования туристической группы;
- законы, основные правила и традиции туристической группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, реммастера, санитаря, физорга и других ответственных лиц;
- самые популярные песни в репертуаре туристской группы;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- определять права и ответственность командира тургруппы в многодневном походе;
- определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом;
- петь туристические песни у костра.

## Раздел 5.

### Безопасность в туристическом походе (18 часов).

Классификация существующих опасностей. Опасности объективные и субъективные. Риск как мера опасности. Классификация рисков. Приёмы и средства обеспечения безопасности.

Безопасность туристического мероприятия – главное требование к любому туристическому путешествию. Персональная ответственность руководителя похода за безаварийность. Обязанности руководителя похода и его участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода. Общие правила безопасности в туристическом походе. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, на привалах и биваках, в населённых пунктах. Правила безопасности при преодолении препятствий, организации переправ через реки, организации бивака и бивачных работ. Значение дисциплины, правильная оценка своих сил и умений. Разработка запасных вариантов маршрута.

Методология выживания. Питание в условиях автономного существования. Опасности в условиях любого похода. Ориентирование на местности. Аварийная укладка. Ночлег без палатки. Рекомендации о поведении в экстремальных ситуациях.

Воздействие окружающей среды. Угроза геофизических воздействий (наводнение, землетрясение, камнепад, снежная лавина, сель, буря, ураган, шквал, смерч и т.д.). Экологические факторы. Вода как фактор среды обитания. Биологические факторы: зоогенные, фитогенные, микробиогенные.

Техногенные опасности. Безопасность на транспорте. Меры безопасности на железнодорожном и автомобильном транспорте. Пожарная опасность. Меры по пожарной профилактике, способы и средства тушения пожаров.

Медицинские аспекты безопасности. Болезни адаптации туриста (десинхроноз, укачивание, акклиматизация, обморожение, замерзание, тепловое воздействие) и рекомендации по оказанию помощи при них. Неотложные состояния (травмы, электротравмы, ожоги, кровотечения, отравления, клиническая смерть). Оказание первой медицинской помощи. Инфекционные и иммунные заболевания. Профилактика и действия туристов при их возникновении. Безопасность питания.

Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев на воде: выбор места для организации купания, меры безопасности при купании. Рекомендации по организации купания в походе. Первая помощь утопающему.

Социальная безопасность. Криминогенные факторы.

Потеря ориентировки. Розыск отставших от группы. Сигналы бедствия. Работа с портативными рациями. Контрольные пункты и сроки. Поисково-спасательная служба (ПСС) Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации (МЧС РФ). Регистрация туристических групп в ПСС и обязательное выполнение её указаний. Организация и тактика поиска туристической группы, нарушившей контрольные сроки.

Учащиеся должны знать:

- классификацию существующих опасностей, приёмы и средства обеспечения безопасности;
- основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению;
- основы методологии выживания в экстремальных условиях;
- факторы воздействия природной среды на туристов;
- правила поведения при переезде автомобильным и железнодорожным транспортом;
- правила противопожарной безопасности;
- сигналы бедствия и способы поиска отставших от группы и туристических групп;

- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться приёмами выживания в сложных походных ситуациях;
- тушить пожары различными способами и средствами;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и заболеваниях;
- оказывать первую помощь утопающему;
- организовать поиск отставших от группы.

**Перечень практических занятий образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

2-ой год обучения.

Название раздела	№ п/п	Содержание практического занятия
<b>3. Групповое и специальное туристическое снаряжение</b>	1	Составление списков группового и специального снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции.
	2	Установка и свёртывание палаток различных типов.
	3	Установка тента в полевом лагере.
	4	Приёмы работы с газовыми горелками в походных условиях.
	5	Составление списков личной и групповой аптечек.
	6	Составление списка ремонтного набора.
	7	Подготовка группового снаряжения к походу и его ремонт. Изготовление самодельного снаряжения.
<b>4. Туристическая группа</b>	8	Определение прав и ответственности командира тургруппы в многодневном походе.
	9	Определение прав и обязанностей командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом.
	10	Разучивание туристических песен.
<b>5. Безопасность в туристическом походе</b>	11	Отработка приёмов техники безопасности на марше, при преодолении препятствий, организации переправ через реки, бивака и бивачных работ.
	12	Применение способов выживания в экстремальных ситуациях.
	13	Отработка правил поведения при переезде автомобильным и железнодорожным транспортом
	14	Применение способов и средств тушения пожаров в походе.
	15	Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях.
	16	Приёмы оказания помощи утопающему.
	17	Отработка способов поиска отставших от группы и туристических групп. Решение задач на распознавание и запоминание сигналов бедствия.

**Основные понятия и термины образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

2-ой год обучения.

**Раздел 3.**

**Групповое и специальное туристическое снаряжение.**

амортизатор  
апсида  
беседка  
бескаркасная палатка  
брезент  
варочная посуда  
верёвка туристическая  
виды палаток  
газовые баллончики  
горелка  
грудная обвязка  
двухслойная палатка  
дуги палатки  
жумар  
каландр  
кан  
карабин  
каркасная палатка  
кемпинговая палатка  
клеванты  
кольшки, шпильки и спицы  
колун  
комплект  
конёк палатки  
костровое оборудование  
кошки  
кухонные принадлежности  
люверсы  
мультитопливная горелка  
муфта карабина  
обвязка страховочная  
однослойная палатка  
оттяжка  
палатка  
палаточное снаряжение  
пенополиуритан  
полиспас  
полог  
походная аптечка  
ремонтный набор  
репшнур  
рогульки  
сапёрная лопатка  
скат палатки



стойка  
 страховочная система  
 таганок  
 тамбур  
 танк  
 тент  
 типы палаток  
 топографический набор  
 трикони  
 туристический тросик  
 фурнитура

## **Раздел 4. Туристическая группа.**

авторская песня  
 бард  
 временные обязанности  
 дежурство  
 закон  
 заместителя командира по быту (завхоз)  
 заместителя командира по питанию (завпит)  
 казначей  
 командир туристической группы  
 костровой  
 краевед  
 постоянные обязанности  
 правила туризма  
 проблемная туристическая группа  
 проводник (направляющий)  
 разбор  
 разведчик  
 распределение обязанностей  
 реммастер  
 руководитель туристической группы  
 самоуправление  
 соуправление  
 топограф  
 традиция  
 туристическая бригада  
 туристическая группа  
 туристическое отделение  
 устав  
 хронометрист  
 штурман

## **Раздел 5. Безопасность в туристическом походе.**

авантюра  
 аварийная укладка

автономность  
адаптация  
акклиматизация  
безопасность  
биологические факторы  
буря  
вьюга (метель)  
гарь  
геофизическое воздействие  
гипоксия (горная болезнь)  
гроза  
десинхроноз  
землетрясение  
зоогенные факторы  
инструктаж  
инфекционные и иммунные заболевания  
классификация рисков  
контрольный пункт (КП)  
контрольный срок  
криминогенные факторы  
контрольно-спасательная служба (КСС)  
микробиогенные факторы  
наводнение  
неотложные состояния  
окружающая среда  
опасность  
оползень  
паводок  
первая медицинская помощь  
пожарная опасность  
поисково-спасательные работы  
половодье  
профилактика  
разделение  
риск  
сель  
сигналы бедствия  
смерч  
снежная лавина  
солнечная радиация  
социальная безопасность  
средства безопасности  
техногенные опасности  
ураган  
фитогенные факторы  
химическая опасность  
чрезвычайная ситуация  
шквал  
экологический фактор  
экстрим

**Учебно-тематический план образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

3-ий год обучения (72 часа).

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1	Туристический бивак	29	18	1	10
2	Картографические материалы	30	15	15	-
3	Туристические мероприятия	13	-	-	13

**Учебно-тематический план образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

3-ий год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
<b>6.</b> <b>Туристический бивак</b> (29 часов)	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Туристический бивак и его виды. Выбор места для привалов и ночлегов. Требования к месту бивака.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5(2)	Организация различных видов бивака. Режим ночлегов и днёвок.	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(3)	Разведка и планирование места бивака. Фронт бивачных работ и их организация. Практическое занятие. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учётом всех требований, предъявляемых к месту бивака.	
	9(4)	Практическое занятие. Разбивка бивака на	
			Ноябрь

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

		местности с соблюдением всех требований.	
	10(5)	Виды простейших сооружений для ночёвок и их устройство. Ветрозащитные стенки.	
	11(6)	Практическое занятие. Устройство простейших сооружений для ночёвок и ветрозащитной стенки.	
	12(7)	Работа с палатками. Специфика установки палаток в сложных условиях.	
	13(8)	Практическое занятие. Отработка умений работы с палатками.	Декабрь
	14(9)	Виды топлива. Способы заготовки топлива. Растопка. Выбор и заготовка дров. Валка и разделка деревьев с соблюдением правил техники безопасности.	
	15(10)	Практическое занятие. Выбор и заготовка дров.	
	16(11)	Костры и очаги. Способы добывания огня.	
	17(12)	Выбор места для костра и обустройство костровой площадки. Разведение и поддержание костра. Костры в лесной местности. Очаги в малолесной местности. Охрана природы и правила противопожарной безопасности.	Январь

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	18(13)	Виды костров и их назначение.	
	19(14)	Практическое занятие. Разведение различного вида костров в разнообразных полевых условиях.	
	20(15)	Использование кострового и кухонного оборудования во время похода с соблюдением мер безопасности. Свёртывание бивака. Ночлеги и днёвки в населённых пунктах и на турбазах. Работа заместителя командира по быту.	Февраль
<b>7. Картографические материалы (30 часов)</b>	21(1)	Картографические материалы и их классификация. Карты и планы, их отличия. История возникновения и развития.	
	22(2)	Свойства карт, классификация по различным признакам. Основные картографические понятия. Практическое занятие. Определение масштаба карт и других картографических материалов. Решение задач с использованием масштаба.	
	23(3)	Условные топографические знаки, их типы и виды. Практическое занятие. Зарисовка топографических знаков.	
	24(4)	Изображение рельефа, водных объектов, растительности и антропогенных сооружений. Определение различных их параметров.	Март
	25(5)	Практическое занятие. Топографический диктант. Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков.	
	26(6)	Практическое занятие. Чтение топографических планов и карт. Определение параметров различных объектов. Решение задач по топографическим картам.	
	27(7)	Карты для спортивного ориентирования и их условные знаки. Особенности чтения мелкомасштабных и устаревших карт. Практическое занятие. Чтение карт для спортивного ориентирования.	
	28(8)	Практическое занятие. Измерения по картам, в т.ч. определение и вычисление расстояний с учётом поправок, направлений (сторон горизонта) и азимутов. Составление высотного графика маршрута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы (схемы). Построение заданного азимутального маршрута.	Апрель

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	29(9)	Вспомогательные картографические материалы, их виды. Условные знаки, используемые в них. Практическое занятие. Чтение вспомогательных картографических материалов и измерения по ним.	
	30(10)	Космические снимки. Разнообразные формы их применения в туризме.	
	31(11)	Фотоснимки, видеофильмы. Использование их для определения особенностей природных объектов и прокладывания маршрутов. Описательные картографические материалы.	
	32(12)	Копирование, увеличение и корректировка картографических материалов. Подготовка их к использованию в походе. Обзорная и ходовая карта. Практическое занятие. Копирование и увеличение картографических материалов различными способами. Их защита в условиях похода.	Май
	33(13)	Глобальная система позиционирования (GPS). Загрузка картографического материала в прибор Garmin eTrex Vista. Функции и кнопки. Главные страницы. Практическое занятие. Работа с прибором Garmin eTrex Vista с целью использования картографического материала.	
	34(14)	Выбор и изучение района туристического похода с использованием разных видов картографического материала. Практическое занятие. Сбор картографических материалов с использованием ресурсов Интернета.	
	35(15)	Практическое занятие. Прокладка и описание оптимальной нитки маршрута с помощью карты и текстового описания территории. Особенности отбора района для различных туристических мероприятий. Выбор маршрута и безопасность путешествия.	
	36	Туристический поход по Подмосковию.	

## Содержание образовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».

3-ий год обучения (72 часа).

### Раздел 6.

#### Туристический бивак (29 часов).

Туристический бивак и его виды. Выбор места для малого привала, обеденного привала, ночлега, днёвки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, ровной площадки для установки палаток, изолированность от посторонних, защита при ухудшении погоды, учёт возможности паводков, оползней, камнепадов, падения близко стоящих деревьев, экологические, эстетические и гигиенические требования (возможность организации туалета). Безопасность в местах привалов и ночлегов. Организация различных видов бивака, их периодичность и продолжительность. Режим ночлегов и днёвок в полевых условиях.

Разведка и планирование места бивака. Фронт бивачных работ (заготовка топлива, воды, приготовление пищи, установка палаток), их последовательность и расчёт времени для устройства ночлега. Организация бивачных работ: планирование территории бивака с учётом направления ветра, освещённости места, сырости; роль командира группы и служб; распределение бивачных работ среди участников группы и последовательность их действий. Порядок организации бивачных работ при различных метеоусловиях, с учётом наступления темноты, трудностей с водой и топливом. Меры безопасности при организации бивака и бивачных работ. Графики дежурств на биваках.

Виды простейших сооружений для ночёвок (навес, укрытие, шалаш) и их устройство. Постройка ветрозащитных стенок (заслонов) из подручных материалов. Ночлеги без палатки зимой в безлесной зоне (снежные ямы, пещеры, хижины). Работа с палатками: выбор места для установки, подготовка площадки, установка и оборудование. Специфика установки палаток на снегу и на крутых склонах. Размещение туристов по палаткам и правила поведения в них.

Виды топлива и их характеристика. Способы заготовки топлива. Растопка. Выбор и заготовка дров в различное время года и в разных условиях. Валка сухостоя. Приёмы разделки древесины. Техника безопасности при валке и разделке деревьев. Складирование дров и укрытие от дождя.

Костры и очаги. Способы добывания огня: традиционные и нестандартные (без использования спичек). Выбор места для костра и обустройство костровой площадки. Разведение и поддержание костра. Разведение костра под дождём и при сильном ветре. Виды костров и их назначение (дымовые, пламенные, жаровые). Костры в лесной местности. Разведение костров в экстремальных условиях (зимой, в безлесной местности). Очаги в малолесной местности. Охрана природы и соблюдение правил противопожарной безопасности. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Поведение туристов у костра.

Использование кострового и кухонного оборудования во время похода. Меры безопасности при их использовании.

Поведение туристов на биваке. Раздача пищи. Отдых на привале. Свёртывание туристического лагеря. Ямы для отбросов. Уборка территории от мусора. Выход на маршрут.

Ночлеги и днёвки в населённых пунктах и на туристических базах. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Работа заместителя командира по быту.

Учащиеся должны знать:

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

- правила планирования места бивака;
- последовательность организации бивачных работ;
- устройство простейших сооружений для ночёвки в полевых условиях;
- виды топлива и способы его заготовки;
- способы добывания огня;
- виды костров и их деление по назначению;
- правила противопожарной безопасности и поведения туристов на биваке;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- обустраивать и свёртывать туристический бивак;
- изготовить простейшее сооружение для ночёвки и ветрозащитную стенку для костра;
- устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег;
- заготовить топливо и растопку для костра, при этом грамотно (технически безопасно) работать топором и пилой;
- быстро разводить костёр;
- пользоваться костровым оборудованием.

## **Раздел 7.**

### **Картографические материалы (30 часов).**

Классификация картографических материалов (основные, вспомогательные и описательные). Карты и планы, их отличия. История их возникновения и развития. Свойства карт, классификация по различным признакам. Основные картографические понятия (масштаб и его виды, картографические проекции и их виды, локсодромия и ортодромия, географические и прямоугольные координаты, градусная и километровая сетки, азимут, генерализация, легенда карты и т.д.).

Условные топографические знаки, их типы и виды. Способы изображения рельефа. Определение абсолютных высот, форм и наклона рельефа. Изображение водных объектов, растительности и антропогенных сооружений. Определение параметров рек и древостоя. Чтение топографических карт и планов по квадратам и маршрутам. Составление характеристик участков местности по картам и легенд, заданных по картам маршрутов. Карты для спортивного ориентирования и их условные знаки. Особенности чтения мелкомасштабных и устаревших карт.

Измерения по картам. Измерение расстояний по масштабу с помощью различных инструментов (курвиметра, циркуля-измерителя, линейки). Уточнение расстояний с учётом поправок. Вычисление по карте пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Определение относительной высоты и превышений при помощи высоты сечения, крутизны скатов по шкале заложения. Составление высотного графика маршрута. Понятия стороны горизонта и азимут. Определение по карте направлений (сторон горизонта) и азимутов с помощью транспортира. Подготовка по карте данных движения по азимутам. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы. Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.

Вспомогательные и описательные картографические материалы. Виды вспомогательных картографических материалов: схемы, «временная» маршрутная лента, абрисы, кроки, профили, лоции. Условные знаки, используемые в них. Чтение вспомогательных картографических материалов и измерения по ним. Фотоснимки, видеофильмы, аэрофотоснимки, космические снимки. Использование их для определения особенностей природных объектов и прокладывания маршрутов. Разнообразные формы применения космических снимков в туризме. Описательные картографические материалы.



Копирование, калькирование и увеличение картографических материалов. Их корректировка, в т.ч. подъём карты, нанесение на неё дополнительной информации. Обращение с картографическими материалами и их хранение. Подготовка к использованию в походе. Обзорная и ходовая карты.

Глобальная система позиционирования (GPS). Загрузка картографического материала в прибор Garmin eTrex Vista. Функции и кнопки. Главные страницы (основная информация). Страницы «Спутники», «Карты», «Главное меню – меню Поиска».

Выбор и изучение района туристического похода с использованием разных видов картографического материала. Использование ресурсов Интернета для сбора картографических материалов. Прокладка и описание оптимальной нитки маршрута с помощью карты и текстового описания территории. Особенности отбора района для слётов, соревнований, различных видов походов и экспедиций. Выбор маршрута и безопасность путешествия.

Учащиеся должны знать:

- отличия карты от плана;
- основные картографические понятия;
- условные топографические знаки и знаки для карт по спортивному ориентированию;
- определение понятий стороны горизонта и азимут;
- виды вспомогательных картографических материалов и условные знаки к ним;
- разнообразные формы использования космических снимков;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- определять масштаб карты и других картографических материалов, решать задачи с использованием масштабов;
- читать топографические карты и планы, а также карты по спортивному ориентированию;
- делать различные измерения по картам, в т.ч. определять расстояния с учётом поправок, направления (стороны горизонта) и азимуты;
- читать вспомогательные картографические материалы и делать измерения по ним;
- копировать и увеличивать картографические материалы и применять способы их защиты в полевых условиях;
- использовать ресурсы Интернета для сбора картографических материалов;
- пользоваться прибором Garmin eTrex Vista для работы с картами;
- прокладывать и описывать оптимальную нитку маршрута с использованием разных видов картографического материала.

## **Перечень практических занятий образовательной программы** **«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

3-ий год обучения.

Название раздела	№ п/п	Содержание практического занятия
<b>6. Туристический бивак</b>	1	Зарисовка схем правильной планировки бивака с учётом всех требований, предъявляемых к месту бивака.
	2	Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований.
	3	Устройство простейших сооружений для ночёвок и ветрозащитной стенки.

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

	4	Отработка умений работы с палатками.
	5	Выбор и заготовка дров.
	6	Разведение различного вида костров в разнообразных полевых условиях.
<b>7. Картографические материалы</b>	7	Определение масштаба карт и других картографических материалов. Решение задач с использованием масштаба.
	8	Зарисовка топографических знаков.
	9	Топографический диктант. Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков.
	10	Чтение топографических планов и карт. Определение параметров различных объектов. Решение задач по топографическим картам.
	11	Чтение карт для спортивного ориентирования.
	12	Измерения по картам, в т.ч. определение и вычисление расстояний с учётом поправок, направлений (сторон горизонта) и азимутов. Составление высотного графика маршрута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы (схемы). Построение заданного азимутального маршрута.
	13	Чтение вспомогательных картографических материалов и измерения по ним.
	14	Копирование и увеличение картографических материалов различными способами. Их защита в условиях похода.
	15	Работа с прибором Garmin eTrex Vista с целью использования картографического материала.
	16	Сбор картографических материалов с использованием ресурсов Интернета.
	17	Прокладка и описание оптимальной нитки маршрута с помощью карты и текстового описания территории.

**Основные понятия и термины образовательной программы  
«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

3-ий год обучения.

**Раздел 6.**

**Туристический бивак.**

аврал  
балок  
береста  
бивак (бивуак)  
бивачные работы  
бревно  
валежник  
ветрозащитная стенка (экран)

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

виды биваков  
виды костров  
виды топлива  
грот  
дёрн (дернина)  
днёвка  
дымовой костёр  
жаровой костёр  
иглу  
источник (ключ, родник)  
колун  
комель  
костровое хозяйство  
котелок  
кухонное оборудование  
лапник  
навес  
ночлег  
обеденный привал  
оборудование палатки  
огниво (кресало)  
очаг  
паутинка (туристический порох)  
перекус  
пещера  
пламенный костёр  
плексиглас  
полевые условия  
полено  
привал  
разбивка бивака  
разжигательные палочки  
растопка  
сухостой  
сушина  
типы костров  
укрытие  
установка палатки  
хворост  
холодная ночёвка  
шалаш

## **Раздел 7. Картографические материалы.**

абрис  
абсолютная высота  
азимут  
антропогенные сооружения  
аэрофотоснимок  
бергштрих

ватман  
виды карт  
виды масштабов  
временная лента маршрута  
вспомогательные картографические материалы  
выкопировка  
высота сечения  
генерализация  
географическая карта  
географические координаты  
главный масштаб  
глобальная система позиционирования (GPS)  
горизонталь (изогипса)  
градус  
градусная (картографическая) сетка  
двухкилометровка  
дешифрирование  
долгота  
заложение  
изолиния  
именованный масштаб  
калька  
калькирование  
карта  
картографическая проекция  
картографические материалы  
картосхема  
километровая сетка  
километровка  
классификация карт и планов  
корректировка  
космический снимок  
крок  
крупномасштабная карта  
крутизна скатов  
курвиметр  
легенда карты  
линейный масштаб  
локсодромия  
лоция  
маршрутная лента  
масштаб  
мелкомасштабная карта  
меридиан  
микрорельеф  
обзорная карта  
описательные картографические материалы  
оптимальная нитка маршрута  
ортодромия  
основные картографические материалы  
отметка высоты  
относительная высота

параллель  
 план местности  
 подъём карты  
 превышения в рельефе  
 профиль местности  
 рамка  
 рельеф  
 сечение  
 среднемасштабная карта  
 стороны горизонта (направления)  
 схема  
 топографические знаки  
 транспорт  
 триангуляция  
 ходовая карта  
 циркуль-измеритель  
 численный масштаб  
 чтение карт и планов  
 широта  
 шкала заложения

**Учебно-тематический план образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Четырёхлетний курс (288 часов).

4-ый год обучения (72 часа).

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1	Ориентирование на местности	41	26	-	15
2	Стратегия, тактика и техника похода	18	9	-	9
3	Туристические мероприятия	13	-	-	13

**Учебно-тематический план образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

4-ый год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
<b>8. Ориенти-</b>	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 4-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Ориентирование и его значение.	Сентябрь

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

<b>рование на местности</b> (41 час)		Основные понятия и задачи ориентирования.	
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5(2)	Виды ориентирования и ориентиров. Организация и техника ориентирования в туристическом походе.	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(3)	История компаса. Виды компасов и их устройство. Правила работы с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Практическое занятие. Ориентирование компаса и определение сторон горизонта по нему.	
	9(4)	Определение направлений по небесным светилам, часам, гномону, местным признакам и антропогенным объектам. Практическое занятие по теме.	Ноябрь
	10(5)	Магнитное поле Земли. Географические (истинные) и магнитные полюса и меридианы, азимуты. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Практическое занятие. Перевод истинного азимута в магнитный и наоборот.	
	11(6)	Ориентирование на местности с помощью компаса. Определение на местности азимута с помощью компаса. Прямой и обратный азимуты. Азимутальный ход. Движение по азимуту в экстремальных условиях.	
	12(7)	Практическое занятие. Решение задач на определение азимутов на заданные ориентиры по компасу. Прокладка и выдерживание азимутального хода на маршруте на заданное расстояние (до заданного ориентира).	
	13(8)	Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Первый способ.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	14(9)	Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Второй способ.	Декабрь
15(10)	Сопоставление первого и второго способов ориентирования.		

	16(11)	Практическое занятие. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты различными способами.	
	17(12)	Ориентирование с помощью карты без компаса. Ориентирование карты. Определение точки стояния по различным ориентирам и различными способами.	Январь
	18(13)	Практическое занятие. Ориентирование топографических карт и решение задач на определение своего местоположения на местности.	
	19(14)	Ориентирование на местности без компаса и карты. Обзорные точки. Практическое занятие. Ориентирование на местности с помощью различных объектов и способов без применения компаса и карты.	
	20(15)	Особенности ориентирования в различных видах местности и в различных условиях. Ориентирование в городе. Погрешности при ориентировании. Виды и правила разведки окружающей территории на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.	Февраль
	21(16)	Движение на местности по заданному направлению с использованием ориентиров и без них. Прокладка пути. Маркировка туристических маршрутов. Практическое занятие. Отработка на местности движения по заданному направлению. Решение задач на распознавание и запоминание знаков туристической маркировки.	
	22(17)	Глобальная система позиционирования (GPS). Прибор Garmin eTrex Vista. Страницы «Компас», «Навигация», «Главное меню – страницы Маркировка путевой точки и Меню поиска, Маршрутов и Путевых журналов». Практическое занятие. Работа с прибором Garmin eTrex Vista с целью определения координат текущего местоположения, достижения пункта назначения, прокладки маршрутов, для сохранения и получения информации о походе.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	23(18)	Потеря ориентировки и её восстановление. Поиск группы заблудившимся участником и розыск оставших от группы. Сигналы бедствия. Практическое занятие. Восстановление ориентировки в походных условиях. Проверка на знание сигналов бедствия.	

	24(19)	Тактика ориентирования. Особенности ориентирования в разных видах туризма. Функционал штурмана группы.	Март
	25(20)	Спортивное ориентирование и туризм. Виды ориентирования на туристических соревнованиях.	
	26(21)	Практическое занятие. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	
<b>9. Стратегия, тактика и техника похода (18 часов)</b>	27(1)	Стратегия похода. Зависимость стратегии от разнообразных причин. Логика и схемы построения маршрутов. Использование забросок. Запасные и аварийные варианты маршрута. График прохождения маршрута. Эталонные маршруты. Методики категорирования маршрута.	Апрель
	28(2)	Тактика прохождения маршрута. Режим и распорядок походного дня. Масса рюкзака. Линия движения и выбор пути. Режим движения, выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Обязанности хронометриста. Порядок движения походной группы в различных условиях. Корректировка тактики прохождения маршрута с учётом изменения походной ситуации. Практическое занятие. Составление режима дня и графика прохождения многодневного маршрута. Отработка порядка движения туристической группы в различных условиях и ситуациях с соблюдением линии и режима движения. Решение задач по выбору пути.	
	29(3)	Техника пешеходного туризма. Туристический строй. Движение по различным формам рельефа, поверхностям и в различных погодных условиях. Практическое занятие. Отработка техники движения в туристическом строю, по различным формам рельефа и поверхностям.	
	30(4)	Естественные и антропогенные препятствия различного вида. Способы их преодоления. Практическое занятие. Преодоление различных природных и антропогенных препятствий.	
<b>Раздел</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки</b>
	31(5)	Верёвки и узлы. Их классификация по назначению. Требования предъявляемые к узлам. Виды узлов. Их положительные и отрицательные свойства.	Май
	32(6)	Практическое занятие. Способы маркировки и переноски основной верёвки. Вязка различных видов узлов.	



	33(7)	Водная переправа. Выбор места для неё. Этапы осуществления. Наведение перил. Виды переправ через водные препятствия. Практическое занятие. Устройство верёвочных перил и различных видов водных переправ. Отработка умений преодолевать водные преграды.	
	34(8)	Практическое занятие. Наведение навесной переправы и пользование ей. Организация личной и групповой страховки при наведении и использовании водных переправ.	
	35(9)	Безопасность на марше. Групповая и взаимная страховка, самостраховка и самозадержание. Опасности в горах. Особенности тактики и техники движения в горной местности. Практическое занятие. Отработка приёмов групповой и взаимостраховки, самостраховки и самозадержания при помощи альпенштока при движении на маршруте.	
	36	Туристический поход по Подмосковию.	

**Содержание образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

4-ый год обучения (72 часа).

**Раздел 8.**

**Ориентирование на местности (41 час).**

Представление об ориентировании. Значение ориентирования для каждого человека. Основные понятия и задачи ориентирования. Виды ориентирования (общее и детальное) и ориентиров (точечные, линейные и площадные). Организация и техника ориентирования в туристическом походе.

Определение направлений (сторон горизонта) на местности приборами и различными способами. История компаса. Виды компасов и их устройство. Руководство по работе с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений по небесным светилам, гномону, часам, квартальным столбам, местным признакам (естественным приметам) и антропогенным объектам.

Магнитное поле Земли. Географические (истинные) и магнитные полюса и меридианы. Истинный и магнитный азимуты. Магнитное склонение. Магнитные аномалии.

Ориентирование на местности с помощью компаса. Определение азимута на местности с помощью компаса. Прямой и обратный азимуты. Определение направлений по заданным азимутам (метод прямой засечки) и азимутам по заданным ориентирам (метод обратной засечки). Принципы прокладки азимутов и выдерживание заданного направления во время движения по маршруту (азимутальный ход). Движение по азимуту ночью, в условиях ограниченной видимости, по бездорожью.

Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Первый и второй способы ориентирования и их сопоставление.

Ориентирование с помощью карты без компаса. Ориентирование карты по линиям местности, точечному ориентиру, метод обратной засечки, метод Болотова.. Определение

точки стояния по точечным и линейным ориентирам (привязка к местности). Определение своего местоположения с промером расстояний и без него. Особенности ориентирования по мелкомасштабным и устаревшим картам.

Ориентирование на местности без компаса и карты: с помощью природных и антропогенных объектов, с использованием указателей и названий, опроса местных жителей и специалистов, работающих в «поле», по памяти. Обзорные точки.

Особенности ориентирования на открытой и закрытой местности (в лесу), в горах (по формам рельефа и его элементам и другим ориентирам), в темноте, в сложных метеоусловиях, в разные сезоны года, по мелкомасштабным картам и без карт. Ориентирование в городе. Погрешности при ориентировании.

Виды и правила разведки окружающей территории на маршруте. Обязанности проводника (направляющего) и разведчиков.

Движение на местности по заданному направлению с использованием попутного линейного ориентира, промежуточных ориентиров и без чётких ориентиров, с помощью чтения карты. Прокладка пути.

Маркировка туристических маршрутов.

Глобальная система позиционирования (GPS). Прибор Garmin eTrex Vista. Страницы «Компас», «Навигация», «Главное меню – страницы Маркировка путевой точки и Меню поиска, Маршрутов и Путевых журналов».

Потеря ориентировки и действия группы в данной ситуации. Восстановление ориентировки. Поиск группы заблудившимся участником и розыск отставших от группы. Сигналы бедствия.

Тактика ориентирования, её принципы. Особенности ориентирования в разных видах туризма. Функционал штурмана группы.

Спортивное ориентирование и туризм. Виды ориентирования на туристических соревнованиях: открытый, маркированный, по выбору, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Ночное ориентирование. Зимние виды ориентирования.

Учащиеся должны знать:

- виды ориентирования и ориентиров;
- устройство компаса и правила пользования им;
- понятие магнитное поле Земли и связанные с ним особенности ориентирования;
- различные способы ориентирования с помощью компаса и карты;
- способы ориентирования по картам без компаса;
- способы ориентирования на местности без компаса и карты;
- виды и правила разведки окружающей территории;
- способы движение на местности по заданному направлению;
- знаки туристической маркировки;
- способы восстановления ориентировки;
- сигналы бедствия;
- основы тактики ориентирования;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- определять направления по небесным светилам, часам, гномону, местным признакам и антропогенным объектам;
- определять стороны горизонта и азимуты на заданные ориентиры при помощи компаса;
- переводить истинный азимут в магнитный с учётом магнитного склонения местности и наоборот;
- выдерживать заданное направление во время движения по азимуту на маршруте;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты различными способами;

- ориентировать карты и определять точку своего стояния по различным ориентирам и различными способами;
- ориентироваться на местности без компаса и карты и находить обзорные точки;
- проводить разведку окружающей территории на маршруте;
- осуществлять движение на местности по заданному направлению с использованием ориентиров и без них;
- производить прокладку пути;
- пользоваться знаками туристической маркировки;
- пользоваться прибором Garmin eTrex Vista для определения своего местоположения, движения до заданного пункта, прокладки маршрутов, для сохранения и получения информации о походе;
- восстанавливать ориентировку на местности;
- организовать поиск отставших от группы и применять сигналы бедствия в экстренных случаях;
- находить контрольные пункты по карте и на местности на время.

## **Раздел 9.**

### **Стратегия, тактика и техника похода.**

#### **(18 часов).**

Стратегия похода. Цель: безопасность при проведении похода. Зависимость стратегии от цели похода, района, сложности маршрута, сезонности, вида туризма, уровня подготовки и схоженности группы. Стратегические схемы построения маршрутов (линейный, кольцевой, радиальный, смешанный). Логика построения маршрута. Использование забросок. Запасные и аварийные варианты маршрута. График прохождения маршрута. Ходовые и резервные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки. Эталонные маршруты. Методики категорирования маршрута.

Тактика прохождения маршрута. Планирование дневного перехода. Режим и распорядок походного дня. Масса рюкзака. Линия движения и выбор пути. Режим движения на переходах (величина ходового времени, темп движения пешей группы), выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Ходовое время. Обязанности хронометриста. Резервирование времени на привалы и для выполнения научно-исследовательской и краеведческой работы. Увязка режима движения с режимом отдыха и питания. Порядок движения походной группы в населённых пунктах и в походных условиях, при различных ситуациях, роль направляющего и замыкающего, место руководителя в походной группе. Корректировка тактики прохождения маршрута с учётом изменения походной ситуации.

Техника пешеходного туризма. Положение корпуса, ног, рук, положение центра тяжести относительно опор, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавность движений при пешем передвижении. Построение туристической цепочки. Туристический строй (шаг, интервал, темп, ритм, порядок движения). Изменение туристического строя в зависимости от ситуации. Опробование опоры. Использование альпенштока – правило трёх точек опоры. Движение по дорогам, тропе, без тропы, по плоской и сильно пересечённой местности, по склонам различной крутизны (подъём, спуск, траверс), по мокрому грунту, песку, по глубокому снегу. Прохождение маршрута при ярком Солнце, в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу, в темноте, в тумане, в условиях плохой видимости и низких температур. Преодоление естественных препятствий: бездорожья, каменистых склонов, мокрых травянистых склонов, снежных склонов, морен и осыпей, скал, ледников и фирнов, густых зарослей, завалов, оврагов, заболоченных участков, а также антропогенных ландшафтов с учётом сезонности.

Верёвки и узлы. Их классификация по назначению. Требования предъявляемые к узлам. Виды узлов. Их положительные и отрицательные свойства.

Водная переправа. Этапы осуществления. Выбор места для водной переправы. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Наведение переправы, её проверка на безопасность, порядок прохождения, страховка. Наведение верёвочных перил. Виды и способы переправ: по камням, бревну, по кладу, вброд, стенкой, таджикский способ, вплавь. Навесная и паромная переправы. Использование плотов при организации водных переправ.

Безопасность на марше. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Ежедневный разбор пройденного отрезка пути, ознакомление с планом перехода на следующий день. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населённых пунктах. Разведка и маркировка пути. Групповая и взаимная страховка. Самостраховка и самозадержание. Специфика горных походов. Опасности в горах. Особенности тактики и техники движения в горной местности.

Учащиеся должны знать:

- основы стратегии похода и схемы построения маршрутов;
- основы тактики прохождения маршрута;
- порядок движения походной группы в различных условиях;
- основы техники пешеходного туризма;
- основные способы преодоления естественных препятствий;
- правила выбора мест для водной переправы;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- изменять стратегию и тактику прохождения маршрута при смене походных ситуаций;
- выбирать путь, соблюдать линию и режим движения;
- ходить в туристическом строю;
- правильно двигаться по различным формам рельефа и поверхностям, в различных погодных условиях;
- преодолевать разнообразные естественные и антропогенные препятствия;
- вязать различные по назначению виды узлов;
- осуществлять различные виды водных переправ;
- налаживать страховку, владеть самостраховкой и самозадержанием.

## **Перечень практических занятий образовательной программы** **«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

4-ый год обучения.

Название раздела	№ п/п	Содержание практического занятия
<b>8. Ориентирование на местности</b>	1	Ориентирование компаса и определение сторон горизонта по нему.
	2	Определение направлений по небесным светилам, часам, гномону, местным признакам и антропогенным объектам.
	3	Перевод истинного азимута в магнитный и наоборот.

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

	4	Решение задач на определение азимутов на заданные ориентиры по компасу. Прокладка и выдерживание азимутального хода на маршруте на заданное расстояние (до заданного ориентира).
	5	Ориентирование на местности с помощью компаса и карты различными способами.
	6	Ориентирование топографических карт и решение задач на определение своего местоположения на местности.
	7	Ориентирование на местности с помощью различных объектов и способов без применения компаса и карты.
	8	Отработка на местности движения по заданному направлению. Решение задач на распознавание и запоминание знаков туристической маркировки.
	9	Работа с прибором Garmin eTrex Vista с целью определения координат текущего местоположения, достижения пункта назначения, прокладки маршрутов, для сохранения и получения информации о походе.
	10	Восстановление ориентировки в походных условиях. Проверка на знание сигналов бедствия.
	11	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.
<b>9. Стратегия, тактика и техника похода</b>	12	Составление режима дня и графика прохождения многодневного маршрута. Отработка порядка движения туристической группы в различных условиях и ситуациях с соблюдением линии и режима движения. Решение задач по выбору пути.
	13	Отработка техники движения в туристическом строю, по различным формам рельефа и поверхностям.
	14	Преодоление различных природных и антропогенных препятствий.
	15	Способы маркировки и переноски основной верёвки. Вязка различных видов узлов.
	16	Устройство верёвочных перил и различных видов водных переправ. Отработка умений преодолевать водные преграды. Организация страховки.
	17	Наведение навесной переправы и пользование ей.
	18	Отработка приёмов групповой страховки, самостраховки и самозадержания при помощи альпенштока при движении на маршруте.

**Основные понятия и термины образовательной программы**  
**«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

4-ый год обучения.

**Раздел 8.**  
**Ориентирование на местности.**

азимутальный ход  
буссоль  
валун  
вест  
виды компасов  
виды ориентиров  
виды ориентирования  
визир  
волчатник  
географический (истинный) азимут  
географический (истинный) полюс и меридиан  
гномон  
горизонт  
девиация  
зюйд  
квартал  
компас  
лимб компаса  
магнитная аномалия  
магнитное поле Земли  
магнитное склонение  
магнитный азимут  
магнитный полюс и меридиан  
маркировка  
местные признаки  
норд  
обратная засечка  
обратный азимут  
ориентир  
ориентирование  
ориентирование карты  
ост  
привязка местности  
проводник  
прокладка пути  
прямая засечка  
прямой азимут  
разведчик  
спортивное ориентирование  
способы ориентирования  
тактика ориентирования  
техника ориентирования

Педагог дополнительного образования Праслов А.Н.

точка стояния  
штурман

## **Раздел 9. Стратегия, тактика и техника похода.**

аварийный маршрут  
активный способ передвижения  
балка  
бездорожье  
бетонка  
блок  
болото  
бор  
бочаг  
брод  
буерак  
бурелом  
виды верёвок  
виды водных переправ  
виды маршрутов  
виды препятствий  
виды узлов  
водная переправа  
водораздел  
вспомогательная верёвка  
гать  
гололёд  
гольцы  
график движения  
гребень хребта  
грунт  
грунтовая дорога  
дебри  
днёвка  
долина  
жердь  
заброска  
завал  
запасной маршрут  
заросли  
зыбун  
интервал движения  
исток  
каньон  
карст  
карьер  
категорирование маршрута  
кладь  
классификация верёвок  
классификация узлов

кольцевой маршрут  
конец  
коренной берег  
ландшафт  
линейный маршрут  
линия движения  
логика  
маршрут  
меандры  
морена  
наведение перил  
навесная переправа  
нитка маршрута  
омут  
основная верёвка  
отлогий берег  
паром  
перевал  
перекат (шивера)  
переправа  
переход  
перила страховочные  
плёс  
пойма  
полынья  
порог  
порядок движения  
просека  
протока  
протяжённость маршрута  
пьяный лес  
радиальный маршрут  
развилка  
распорядок дня  
репшнур  
режим движения  
режим дня  
русло  
самозадержание  
самостраховка  
седловина  
серпантинсмешанный маршрут  
стратегия  
страховка  
стрежень  
тактика  
темп движения  
терраса  
теснина  
техника движения  
траверс  
тропа



осыпь  
узел  
устье  
ущелье  
фал  
фирн  
ходовое время  
хронометраж  
цепочка  
шнур  
шоссе  
эталонный маршрут

## **Список рекомендуемой литературы по туризму и краеведению.**

- Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1981.
- Агеева Р.А. Происхождение имён рек и озёр. М.: Наука, 1985.
- Азбука туриста-эколога. М.: ЦРИБ Турист, 1991.
- Александров Ю.А., Антропов Е.Т. Аварийная ситуация. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Александров Ю.Н., Шабуров Ю.Н. По Подмосковию. М.: Профиздат, 1984.
- Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 2006.
- Алексеев А.А. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Алексеев С., Рубель Р. Размышления о туризме. Свердловск: Средне-Уральское кн. изд-во, 1974.
- Алёшин В.М., Серебряков А.В. Туристическая топография. М.: Профиздат, 1985.
- Андреев Н.В. Топография и картография. М.: Просвещение, 1985.
- Антимонов Н.А. Походы пионеров и школьников по изучению рек, озёр и болот родного края. М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1979.
- Антонович Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1975.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Архангельская О.А. Как выбрать туристический маршрут. М., 1967.
- Атлас Московской области (Масштаб – в 1 см:1км). М.: АСТ-Пресс «Картография», Арбалет, 2001.
- Балабанов И.В. Однодневные маршруты (маршруты в Подмосковию). М., 2003.
- Балабанов И.В. Узлы. М., 2008.
- Баландин Р.К. Глазами геолога. М.: Детская литература, 1979.
- Барашков В.Ф. Знакомые с детства названия. М.: Просвещение, 1982.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
- Берлянт А.М. Карта – второй язык географии. М.: Просвещение, 1985.
- Берман А.Е. Грани риска. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Берман А.Е. Юный турист. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Л.: Гидрометеиздат, 1991.
- Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. М.-СПб.: Невский фонд, Герда, 2005.
- Благосклонов К.Н. Рассказ о Красной книге. М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М.: Воениздат, 1971.
- Богоявленский Г.П. и др. Идут любознательные: Советы юным туристам-краеведам. М.: Молодая гвардия, 1965.
- Болдырев С.Н. Пешеходный и горный турист. М., 1974.
- Бонч-Бруевич Е.П. Первая помощь при ожогах. М.: Медицина, 1969.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Буданян Ф.Е. Профилактика пищевых отравлений. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Буторина Н.Т., Шатило И.Я. Как вести наблюдения за растительностью в природе. М.: Физкультура и спорт, 1962.
- Бухаров Н.Л. С удочкой на реке. М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Вам туристы! Как проводить наблюдения над природой в походе (сост. Распопов И.М.). Л.: Лениздат, 1963.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: ЦРИБ Турист, 1979.
- Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М.: Профиздат, 1973.
- Васильев В.Н. Как производить искусственное дыхание. М.: Медицина, 1967.
- Великоречский А.Н. Первая помощь до прихода врача. М.: Медицина, 1972.

- Веретенников Е.И., И.А. Дрогов. Общественный туристский актив. М.: Профиздат, 1990.
- Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. М., 1983.
- Вахтерев В.П. Избранные педагогические сочинения. (сост. Литвин Л.Н., Бритаева Н.Т.). М.: Педагогика, 1987.
- Верховская Н. Пушкинские места в Подмосковье. М., 1962.
- Виды маршрутных съёмок в туристских походах школьников (сост. Миршавко О.Г.). М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
- Власов А., Нагорный А. Туризм. М.: Высшая школа, 1977.
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Волович В.Г. Академия выживания. М.: ТЕХНОПОЛИС, 1996.
- Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: Мысль, 1980.
- Воронов А. Справочник туриста по топографии. Краснодар: Кн. изд-во, 1973.
- Всё Подмосковье. (Географический словарь Московской области под ред. Солнцева Н.А.). М.: Мысль, 1967.
- Выходные в Подмосковье. М.: Ле Пти Фюте, 2000.
- Ганьшин В.Н. План и карта. М., 1983.
- Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. М.: Недра, 1983.
- Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Глушкова В.Г. Подмосковье (путеводитель). М.: Вече, 2005.
- Годер Г.И. Организация тематических путешествий школьников. М.: Учпедгиз, 1962.
- Гориневская В.В., Пейсахов Н.М. Пешеходный туризм. М.: Медгиз, 1960.
- Гранильщикова Ю.В. Горный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1966.
- Гранильщикова Ю.В. Путешествуем с малышами. М.: Физкультура и спорт, 1967.
- Гигиена и самоконтроль туриста. Центральный совет по туризму и экскурсиям. М.: ЦРИБ Турист, 1980.
- Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998гг. (сост. Константинов Ю.С.). М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Дёмин Э.Н. Питание в туристском походе. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Дихрярёв В.Я. Вся жизнь – поход. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Единые формы маршрутной документации. Центральный совет по туризму и экскурсиям. М.: ЦРИБ Турист, 1978.
- Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2004.
- Жмуров В.И., Мелихов Е.Н., Ромашков Е.Г. Карта и ориентирование на местности. Предсказание погоды. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Жутовский Б., Вендровский К. Фотолюбителю – туристу. М.: Искусство, 1961.
- Зелёные острова Восточного округа (под ред. Остапца А.А.). М.: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997.
- Зеселовский С., Снегирёв В., Земенков Б. Подмосковье. Памятные места в истории русской культуры 14-19 вв. М., 1962.
- Злацен М. Карманный справочник туриста. М.: Профиздат, 1963.
- Иванов В., Барсуков В., Федюкин Г. Подмосковные места (путеводитель). М.: Мысль, 1967.
- Иванов Е.С. С компасом и картой. М.: ДОСААФ, 1971.
- Изоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1975.
- Из опыта экскурсионно-туристской и краеведческой работы школьных и внешкольных учреждений РСФСР. М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
- Ильин М.А. Подмосковье. М.: Искусство, 1974.
- Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., 1979.
- Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. М.: Педагогика, 1987.
- Историческое краеведение (под ред. Матюшина Г.Н.). М.: Просвещение, 1975.
- Каневский Е., Марголин Л. Формула туризма. М.: Физкультура и спорт, 1974.

- Карманная книга натуралиста и краеведа. М.: Географгиз, 1961.
- Карманный справочник туриста (сост. Штюрмер Ю.А.). М.: Профиздат, 1982.
- Кеммерих А.О. Следопыт. М., 1976.
- Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М.: Детская литература, 1975.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.
- Кодыш Э.Н. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму. М.: ЦРИБ Турист, 1982.
- Кодыш Э.Н. Судейство соревнований по пешеходному туризму. М.: ЦРИБ Турист, 1983.
- Колесников Н.А., Кудрявцев В.Н. Туристские слёты и соревнования. М.: Профиздат, 1974.
- Комиссарова Т.С. Картография с основами топографии. М.: Просвещение, 2001.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
- Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2005.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1990.
- Котельников Б.Б. Путевой дневник. М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Кошельков С.А. обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краеведение (под ред. Даринского А.В.). М., 1987.
- Краеведение и краеведческий подход в преподавании географии (под ред. Матрусова И.С.). М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963.
- Краеведение и туризм во внеклассной работе. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962.
- Краеведение и экскурсионно-туристическая работа в школе. Пермь: Кн. изд., 1962.
- Криворученко М., Скотников Ю. Боевая слава Подмосковья М.: Московский рабочий, 1986.
- Кронберг И.Н. Природопознавательные прогулки и походы с детьми и подростками. М.: ЦРИБ Турист, 1985.
- Крылов Г., Юдин Б. Умей отдыхать и беречь природу. Новосибирск: Зап.-Сиб. кн. изд – во, 1975.
- Куделин П.Г. Вокруг Москвы. М., 1963.
- Куликов В.М. Знатоки идут по фотоследу. Настольная топографическая игра. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Куликов В.М. Походная туристическая игротка. М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчёта о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ Турист, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: Владос, 1999.
- Куприн А.М. Занимательная картография. М.: Просвещение, 1989.
- Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Толк, 1996.

- Куприн А.М. На местности и на карте. М.: Недра, 1982.
- Куприн А.М. Топография для всех. М.: Недра, 1976.
- Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М.: ДОСААФ, 1972.
- Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. М.: ЦРИБ Турист, 1991.
- Куприна Л.Е. Организация работы школьников по созданию учебной экологической тропы. Калинин: ЦСЮТ МНО РСФСР, 1990.
- Кусков В.С. карту создают первопроходцы. М.: Недра, 1983.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М.: ЦРИБ Турист, 1989.
- Леонова Л.А., Тищенко Л.Д. Туризм – лучший отдых. М.: Медицина, 1967.
- Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание в туристическом походе. М.: Пищевая промышленность, 1980.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Либсон В.Я. По берегам Истры и её притокам. М.: Искусство, 1974.
- Луговьер Д.А. Туризм и фотография. М.: Профиздат, 1984.
- Люди идут по свету (песенник, сост. Беленький Л.П. и др.). М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Маршруты Подмосковья (сост. Рыжавский Г.Я.). М.: ГРИНТЭК, 1993.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Академия, 2004.
- Медиевский Ю., Шимановский В. Психологическая совместимость в туристических группах. М., 1973.
- Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М.: Недра, 1973.
- Методические рекомендации по подготовке отчетов о самостоятельных туристических путешествиях. М.: ЦРИБ Турист, 1977.
- Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. М.: ЦРИБ Турист, 1976.
- Минделевич С.В. Пора в поход! М.: Молодая гвардия, 1985.
- Мирский М. Физиологические перегрузки в сложных походах. М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ Турист, 1985.
- Могучее средство развития личности (сост. Остапец А.А.). М.: ДОК, 1994.
- Московская область. Как проехать до ... (маршруты автобусов). М.: ГРАФФИТИ, 2003.
- Московская область. Карта. Масштаб 1:350000 (центральная часть 1:150000). Минск: ГУГК СССР, 1990.
- Мурзаев Э.М. Очерки топонимики. М.: Мысль, 1974.
- Мурзаев Э.М. География в названиях. М.: Наука, 1982.
- Мурзаев Э.М. Словарь народных географических терминов. М.: Мысль, 1984.
- Мурзаев Э.М. Топонимика популярная. М.: Знание, 1973.
- Мясоедов Б.А., Пахомова Т.В. Туристское Подмосковье. М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Наравцевич З.А., Ходаков Н.М. Участнику туристического похода. М., 1964.
- Наркевич Ф. Туризм – лучший отдых. М.: Медицина, 1970.
- Наумов М.С. и др. Подмосковье. М.: Симон-Пресс, 2003.
- Нерознак В.П. Названия древнерусских городов. М.: Наука, 1983.
- Несбит П. Один на один с природой. М.: Воениздат, 1965.
- Нет хода нам назад. 33 московских барда (сост. Шипов Р.А.). М.: Полигран, 1991.
- Никонов В.А. Введение в топонимику. М.: Наука, 1965.

- Никонов В.А. Краткий топонимический словарь. М.: Мысль, 1966.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 1967.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Озерова Л.В., Воркулов К.В. Полевая практика по геоботанике. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Организация и подготовка спортивного туристического похода. М.: ЦРИБ Турист, 1986.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристической группы. М.: ЦРИБ Турист, 1980.
- Ориентирование на местности. М.: ЦРИБ Турист, 1974.
- Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ Турист, 1983.
- Основы медицинских знаний учащихся (под ред. Гоголева М.И.). М.: Просвещение, 1991.
- Основы организации и управления самодеятельным туризмом. М.: ЦРИБ Турист, 1980.
- Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.
- Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой деятельности образовательной школы. М.: Педагогика, 1987.
- Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М.: ЦРИБ Турист, 1987.
- Остапец А.А. Универсальное средство экологического воспитания. М.: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1995.
- Памятка руководителю туристического путешествия по комплектованию туристических групп. М.: ЦРИБ Турист, 1978.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
- Песни бардов (песенник, сост. Модель В.И.). Л.: Советский композитор, 1990.
- Песни у ночного костра (песенник). М.: Денис-Альфа, 1996.
- Петров П.Н., Соколов В.А. Первая помощь при переломах. М.: Медицина, 1968.
- Питание в туристском путешествии. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
- Подмосковье. Карта (12 листов). Масштаб 1:200000. М.: ГУГК СССР, 1990.
- Попадейкин В.И., Струков В.В. В поход друзья-туристы! (путеводитель). М.: Московский рабочий, 1972.
- Попадейкин В.И., Струков В.В. По тропам родного края (путеводитель). М.: Московский рабочий, 1969.
- Попадейкин В.И., Струков В.В., Тарунов А.М. Тропами Подмосковья (путеводитель) М.: Московский рабочий, 1989.
- Попов А.И. Географические названия: Введение в топонимику. М., Л.: Наука, 1965.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М.: Профиздат, 1987.
- Поспелов Е.М. Географические названия мира (топонимический словарь). М.: Русские словари, Астрель, АСТ, 2002.
- Поспелов Е.М. Топонимика и картография. М.: Мысль, 1971.
- Поспелов Е.М. Топонимический словарь Московской области. М.: Профиздат, 2000.
- Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988.
- Поспелов Е.М. Школьный топонимический словарь. М.: Просвещение, 1988.
- Потресов А.С. Спутник юного туриста. М.: Физкультура и спорт, 1967.
- Поют барды (песенник, сост. Ильин С.Е.). М.: Мелодия, 1990.
- Правила организации и проведения спортивных туристических походов. М.: ЦРИБ Турист, 1987.

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Приглашение к путешествию. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Прилуцкий Л. Дороги, открытые всем. М.: Советская Россия, 1976.
- Проблемы рекреации и охрана природы (сост. Изюмов М.). М.: Знание, 1977.
- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
- Программы кружков «Юные экологи-краеведы», «Туристы-экологи», «Младшие инструкторы по туристско-краеведческой работе и эколого-туристской подготовке» (сост. Куприна Л.Е.). М.: ЦРИБ Турист, 1991.
- Прокофьев И.Ю. С рюкзаком по Подмосковию. М.: изд-во Реклама, 1969.
- Просторами Подмосковию (сост. Рыжавский Г.Я.). М.: Новинки-Инвест, 2007.
- Прохоров А.И. Советы юного туриста. М.: Детгиз, 1960.
- Путешествие по России (сост. Пасечный П.). М.: Советская Россия, 1976.
- Реймерс Н.Ф., Яблоков А.В. Словарь терминов и понятий, связанных с охраной живой природы. М.: Наука, 1982.
- Ромашков Е. Туристский поход в выходной день. М.: Профиздат, 1964.
- Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Высшая школа, 1982.
- Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Рыжавский Г.Я. Биваки. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Рыжавский Г.Я. Тренировочные спортивные маршруты. М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Рябов Е.Г. Туризм в школе. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Савельев М. Питание в путешествии. Петропавловск-Камчатский: Камчат. отд-ние Дальневосточного кн. изд-ва, 1971.
- Самарина И.А. Юные туристы-экологи. Программа для системы дополнительного образования. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2005.
- Самодельное туристическое снаряжение (сост. Лукьянов П.И.). Н. Новгород: изд-во Нижегородская ярмарка, 1997.
- Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися (сост. Куликов В.М.). М.: ЦРИБ Турист, 1991.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму и краеведению, организации отдыха детей и молодёжи (сост. Константинов Ю.С.). М.: ЦДЮТур РФ, 1999.
- Сергеев Б. Туристские биваки. М.: Физкультура и спорт, 1967.
- Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. М.: Просвещение, 1974.
- Симаков В.И. Походы выходного дня. Центральный совет по туризму и экскурсиям. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
- Скрягин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1984.
- Следопыт (сост. Гуревич Л.) М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Следопыты ведут поиск (сост. Соколова И.В.). М., 1973.
- Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
- Снегирёв В. Дороги, которые нас выбирают. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Соколов И.А. Топографическая карта и местность. М.: ДОСААФ, 1975.
- Соловьёв Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. М.: ИВФ Антал, 1996.
- Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
- Спутник туриста. М.: Физкультура и спорт, 1963.
- Спутник туриста (справочник, сост. Вахлис К.И.). Киев: Здоровье, 1991.
- Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. Туризм и здоровье. Л.: Знание, 1982.
- Стрижёв А.Н. Туристу о природе. М.: Профиздат, 1986.
- Строев К.Ф. Краеведение. М., 1967.
- Суперанская А.В. Что такое топонимика? М.: Наука, 1985.

- Тематические походы и экспедиции со школьниками. Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во, 1973.
- Теплов Д.П. Туристско-экологическая тропа как форма общественно-полезной деятельности школьников по изучению и охране природы. М.: ЦДТЭС, Госкомобразования СССР, 1987.
- Тихомиров В.Д. Спортивная классификация туристических путешествий. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
- Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование (сост. Ганопольский Б.И.). М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Турист (сост. Власов М.). М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Туристское снаряжение (сост. Колесников А.). М.: Профиздат, 1968.
- Туристско-краеведческая деятельность учащихся. М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
- Туристско-краеведческие кружки в школе (под ред. Титова В.В.). М.: Просвещение, 1988.
- Туристско-краеведческие массовые мероприятия школьников. М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1975.
- Туров С. Животный мир Подмосковья. М., 1961.
- Ураев В.П. Первая медицинская помощь в походе. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Условные знаки для топографической карты масштаба 1:10000. М., 1977.
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Усыскин Г.С. Место и роль туризма в системе воспитания. Л.: Лениздат, 1972.
- Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Герда, 2000.
- У туристского костра (песенник, сост. Крайман М.И.). М.: МГСЮТур, 1997.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Учебные топографические карты масштабов 1:10000, 1:25000, 1:50000. М., 1987.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Хромов Б. Первая помощь при травмах и транспортировка пострадавших. М.: Медицина, 1969.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Шаповал А.Н. Профилактика клещевого энцефалита. М.: Медицина, 1977.
- Шарков А.А. Защита от гнуса. Петрозаводск: Карелия, 1979.
- Шаховцев Н. Об общественно полезной работе туристов. М.: Физкультура и спорт, 1961.
- Шейкин А.Л. Повесть о карте. Л.: Детская литература, 1976.
- Шибаяев А.С. Переправа: Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаяев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаяев А.С. В горах: Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Рельеф и климат. М.: ЦРИБ Турист, 1974.
- Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. М.: ЦРИБ Турист, 1984.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. М.: Профиздат, 1986.
- Шимановский В.Ф. Туристские слёты. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
- Шмайгер Д.В. Хочу увидеть землю. М., 1982.
- Шмелёв М.М. Краеведческая и общественно полезная работа в путешествии. М.: Физкультура и спорт, 1969.
- Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., 1985.
- Штюрмер Ю.А. Маркировка туристических маршрутов. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
- Штюрмер Ю.А. Методические рекомендации по охране природы в учреждениях туризма. М.: ЦРИБ Турист, 1976.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в горах. М.: Турист, 1974.



- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Штюмер Ю.А. Туристу – об охране природы. М.: Профиздат, 1975.
- Штюмер Ю.А. Четвёртая грань туризма. М.: Профиздат, 1984.
- Эдельштейн А.В. Как создаётся карта. М.: Недра, 1978.
- Энциклопедический словарь юного географа-краеведа. М., 1981.
- Энциклопедия туриста (под ред. Тамма Е.И.). М.: БСЭ, 1993.
- Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974.
- Юшманов Е. Безопасность туристских путешествий. М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.