

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «30» июня 2023г. № 20

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»

Н.Ю. Савченко
Приказ «30» июня 2023г. № 221/1.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (Профи)**

Возраст обучающихся: 12 - 14 лет
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор-составитель:
Трошков П.Ю.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Планируемые результаты	10
1.4. Содержание программы	11
1.5. Воспитательная работа	28
2. Комплекс организационно-педагогических условий	33
2.1. Календарный учебный график	33
2.2. Условия реализации программы	34
2.3. Формы контроля	35
2.4. Оценочные материалы	36
2.5. Методические материалы	39
Список литературы	44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» (Профи) (далее по тексту – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе и труду.

Важнейшая сторона спортивного туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы обучающихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в учебном заведении с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Будущее нашего общества неразрывно связано с подрастающим поколением, поэтому основным вопросом в решении всех проблем является воспитание, подростков и молодежи.

Проблема государства, школ, учреждений дополнительного образования - обеспечение детей и подростков безопасности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

Туризм - средство познания своего края, играет важную роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой

деятельности.

Направленность данной программы туристско-краеведческая.

Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления воспитанников. Туризм и краеведение имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей обучающихся в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации. Туризм создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, часто дружба, возникшая в путешествии, остается на долгие годы. Занятия туризмом и краеведением формируют духовный облик подростков, его жизненные ориентиры, отношение к Родине.

Актуальность данной программы заключается в приобретении навыков к действиям автономно в чрезвычайной ситуации: быстро сориентироваться в ситуации, осознано и безопасно действовать, правильно оказывать первую помощь. Программа способствует ведению здорового образа жизни, повышению морального духа и реализации физического потенциала.

Отличительная особенность данной программы - по характеру деятельности программа предусматривает приобретение обучающимися основных необходимых знаний по спортивному туризму, для получения

спортивных разрядов в дисциплинах по спортивному туризму и туристскому многоборью. А также для повышения теоретических и практических знаний для безопасных, дисциплинированных передвижений в походах (сплавах).

Язык программы. Реализация образовательной программы осуществляется на государственном языке РФ - русский язык.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы. очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Категория обучающихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей и подростков в возрасте 12-14 лет. Количество обучающихся в группе - не менее 22 человек. Состав обучающихся постоянный. Занятия могут проводиться как полным составом, так и индивидуально.

Срок освоения программы - 2 учебных года.

Формы проведения занятий:

Теоретический курс включает: лекции, беседы, семинары, экскурсии;

Практические занятия: спортивные тренировки, полигонные занятия на местности, соревнования, конкурсы, творческие встречи, праздники, походы и др.

Итоговые занятия рекомендуется проводить в форме соревнований и походов.

Занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности

(преимущественно), в форме:

теоретических занятий – 2 часа;

практических занятий, прогулок и экскурсий в своем населенном пункте - 4 часа;

выездных экскурсий - 6-8 часов;

практические занятия на местности (походы) - 8 часов.

Особенностью организации образовательного процесса является комплектование учебных групп на основе добровольного выбора подростком данного направления. Так как группа состоит из ребят различного возраста, то при работе будут использоваться такие формы как работа в микрогруппах разного возрастного состава, так и одновозрастные составы, отработка же приемов будет дифференцироваться в зависимости от физических возможностей, а также от личностных качеств ребят. Преимущественно занятия проводятся на открытом воздухе и с преобладанием походной практики. Такая форма занятий является наиболее оптимальной для обучающихся, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Кроме того, подобная форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество учеников, которые интересуются туризмом и краеведением.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Цель программы будет достигнута при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Обучающие:

- обучение туристским навыкам и умениям спортивного туризма;
- обучение навыкам выживания в природной среде, действиям в чрезвычайных ситуациях;
- формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения и бережного отношения человека в природной среде.

Воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Развивающие:

- развитие активной туристско-краеведческой деятельности и здорового образа жизни обучающихся;

- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие физических качеств и закалывание организма;
- формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

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

1.3. Планируемые результаты

По окончанию обучения обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки:

Предметные:

- научатся туристским навыкам и умениям спортивного туризма;
- научатся навыкам выживания в природной среде, действиям в чрезвычайных ситуациях;
- сформируют знания, умения, необходимых для безопасного нахождения и бережного отношения человека в природной среде.

Метапредметные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Развивающие:

- развитие активной туристско-краеведческой деятельности и здорового образа жизни обучающихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие физических качеств и закаливание организма;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

1.4. Содержание программы

Общеобразовательная программа «Спортивный туризм» (профи) включает следующие основные дисциплины:

1. Техническая подготовка
2. Элементы школы выживания
3. Основы первой помощи
4. Физическая подготовка
5. Походы

Общее количество учебного времени составляет 432 учебных часа.

Учебный план первого года обучения

№ п\п	Название дисциплины	Всего часов	Теория	Практика	из них: возможна реализация в дистанционном формате	Форма контроля, аттестации
1	Введение	2	2	-	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2	Техническая подготовка	84	15	69	9	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3	Элементы школы выживания	40	13	27	13	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4	Основы первой помощи	16	5	11	4	Опрос, тестирование, сдача нормативов
5	Физическая подготовка	50	4	46	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов
6	Походы	24	6	18	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
Итого:		216	45	171	28	

Учебный план второго года обучения

№ п\п	Название дисциплины	Всего часов	Теория	Практика	из них: возможна реализация в дистанционном формате	Форма контроля, аттестации
1	Введение	2	2	-	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2	Техническая подготовка	84	15	69	9	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3	Элементы школы выживания	40	13	27	13	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4	Основы первой помощи	16	5	11	4	Опрос, тестирование, сдача нормативов

5	Физическая подготовка	50	4	46	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов
6	Походы	24	6	18	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
Итого:		216	45	171	28	

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, Количество часов					Из них с возможностью реализации с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов						
		Всего	1 год обучения		2 год обучения		Форма аттестации/ контроля	Всего	1 год обучения		2 год обучения		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	Теория	Практика			Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	168	15	69	15	69	-	18	9	-	9	-	-
2.1	Снаряжение	4	1	1	1	1	Опрос, тестирование	2	1	-	1	-	Опрос, тестирование
2.2	Высотная подготовка	28	2	12	2	12	Опрос, тестирование	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
2.3	Маршрут лыжно-пешеходный	40	4	16	4	16	Сдача нормативов	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
2.4	Дистанция лыжно-пешеходная	96	8	40	8	40	Сдача нормативов	8	4	-	4	-	Опрос, тестирование
3.	ЭЛЕМЕНТЫ ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ	80	13	27	13	27	-	26	13	-	13	-	-
3.1	Факторы риска. Факторы выживания	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
3.2	Ориентирование на местности	20	5	5	5	5	Опрос, тестирование	10	5	-	5	-	Опрос, тестирование
3.3	Сигналы бедствия	8	2	2	2	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
3.4	Ночлег	40	2	18	2	18	Опрос, тестирование, сдача нормативов	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
3.5	Следопытство	8	2	2	2	2	Опрос, тестирование	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
4.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ	32	5	11	5	11	-	8	4	-	4	-	-

	ПОМОЩИ												
4.1	Профилактика заболеваний. Гигиена.	4	1	1	1	1	Опрос, тестирование	2	1	-	1	-	Опрос, тестирование
4.2	Транспортировка пострадавшего	8	2	2	2	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов	2	1	-	1	-	Опрос, тестирование
4.3	Основные приемы первой помощи	20	2	8	2	8	Опрос, тестирование	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	100	4	46	4	46	-	4	2	-	2	-	-
5.1	Вводное занятие	2	1	-	1	-	Опрос	2	1	-	1	-	
5.2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках	30	20	14	2	14	Сдача нормативов	4	2	-	2	-	Опрос, тестирование
5.3	Функциональное многоборье	40	-	20	-	20	Сдача нормативов	-	-	-	-	-	-
5.4	Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры	12	-	6	-	6	Сдача нормативов	-	-	-	-	-	-
5.5	Льжная подготовка	16	2	6	2	6	Сдача нормативов	-	-	-	-	-	-
6.	ПОХОДЫ	48	6	18	6	18	Опрос, тестирование, сдача нормативов	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:	432	45	171	45	171	-	56	28		28		-

Содержание учебных дисциплин для 1 и 2 годов обучения

«Введение»

Тема 1.1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. История центра «Аванпост».

Теоретические занятия: История создания центра «Аванпост», проведение и заполнение инструктажа по технике безопасности.

Содержание учебной дисциплины

«Техническая подготовка»

Техническая подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности обучающихся к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Тема 2.1. Снаряжение

Теоретические занятия: Специальное личное и групповое снаряжение. Страховочная система, рукавицы, каска, обувь, рюкзак. Приспособления для спуска и подъёма по перилам, альпеншток, ледоруб. Основная и вспомогательная веревки, бухтовка веревок, приспособления для переноски пострадавшего; скальные крючья и ледовые молотки, ледорубы, полиспасты. Узлы. Группы узлов по назначению: для связывания концов веревок, для присоединения веревки к объекту; схватывающие, проводники и их применение на практике. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Требования к снаряжению.

Практические занятия: применение личного и специального личного снаряжения. Вязка узлов и применение их по назначению.

Тема 2.2. Высотная подготовка

Теоретические занятия: техника безопасности при нахождении на высоте, организация нижней и верхней страховки, техника спуска и подъема по вертикальной плоскости. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности.

Практические занятия: спуск-подъем по вертикальной плоскости, дюльферный спуск, подъем на жумаре, наведение навесной переправы, организация параллельных перилл, организация верхней и нижней страховки.

Тема 2.3. Маршрут лыжно-пеший

Теоретические занятия: Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без на маршруте. Характеристика основных естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Практические занятия: Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу

и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Меры страховки и самостраховки.

Тема 2.4. Дистанция лыжно-пешеходная

Теоретические занятия: правила прохождения лыжно-пешеходной дистанции.

Содержание учебной дисциплины

«Элементы школы выживания»

Основы выживания необходимо знать всем людям. Ситуаций, в результате которых человек может остаться один на один с природой, очень много: можно заблудиться в лесу, собирая грибы, отстать от туристической группы, выжить после авиа- или автокатастрофы и т.д.

Тема 3.1. Факторы риска. Факторы выживания. Понятие о «стрессорах выживания»: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх.

Костры. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство. Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем. Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов. Костровые приспособления. Меры

безопасности.

Питание в туристском походе. Приготовление пищи. Значение, режим и особенности питания в двухдневном походе и соревнованиях по ПСР. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Теоретические занятия: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим отдыха и движения. Подготовка к многодневным походам и соревнованиям спортивному туризму. Организация движения во время многодневных походов и соревнований. Привалы. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Неразрывность строя – элемент организованности и фактор безопасности. Режим и темп движения. Средняя скорость движения. Водно-солевой баланс. Правила передвижения по дорожной сети, формам рельефа, различным типам растительности. Основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; последовательность разведения примуса и газового оборудования; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами. Основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принципы составления меню и списка продуктов.

Практические занятия: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований в зависимости от их степени сложности. Практические занятия: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться

примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Тема 3.2. Ориентирование на местности

Спортивная и топографическая карты. Виды карт, их назначение. Различия между спортивной и топографической картами. Масштабы спортивных и топографических карт. Условные знаки спортивных и топографических карт. Рельеф местности (виды горизонталей, высота сечения, бергштрихи). Изображение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро- и микрорельеф. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки. Определение топографии и топографических карт. Возраст карты. Понятие о генерализации.

Компас. Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Измерение расстояния на местности. Шагами, по времени, визуально. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Теоретические занятия: Виды карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные; точечные, линейные, площадные. Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф. Группы

спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании. Обозначение дистанции. Стороны горизонта и методы их определения, типы компасов приемы работы с ними. Варианты отметок на КП. Понятие азимута. Способы и порядок измерения расстояний.

Практические занятия: Определение расстояния по картам, используя разные масштабы; вычерчивание кроков. Чтение спортивной карты на местности. Чтение топографической карты на местности. Сличать карту с местностью; на основании карты изобразить местность. Работа с компасом на местности. Выполнять варианты отметок на КП. Определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом. Измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

Тема 3.3. Сигналы бедствия

Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух».

Теоретические занятия: сигналы бедствия.

Практические занятия: подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом.

Тема 3.4. Обустройство ночлега.

Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной,

густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей.

Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака). Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Теоретические занятия: Индивидуальные укрытия, если турист заблудился. Порядок установки палаток различных типов, правила поведения в палатке. Основные требования к месту бивака; порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Практические занятия: соорудить элементарное укрытие для ночлега в любое время года. Выбрать место для бивака, для забора воды и умывания. Установка и разбор палатки.

Тема 3.5. Следопытство

История, назначение, общие понятия чтения следов животных, человека

и техники. Правила чтения следов порядок их применения.

Теоретические занятия: правила осмотра дорожки следов. Изучение элементов дорожки следов. Дорожка следов. Элементы дорожки следов. Осевая линия направления движения. Длина шага. Ширина шага.

Практические занятия: отработка практических навыков по чтению следов.

Содержание учебной дисциплины

«Основы первой помощи»

Дисциплина раскрывает приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим и способы эвакуации раненых.

Тема 4.1. Профилактика заболеваний. Гигиена.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (вирусный гепатит, клещевой энцефалит, туляремия и т. д.). Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Закаливание организма. Походная, соревновательная медицинская аптечка.

Теоретические занятия: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры по профилактике

заболеваний. Состав медицинской аптечки; назначение и дозировка препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Практические занятия: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; выполнять основные приемы массажа. Сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечить их безопасность; правильно применять и использовать препараты.

Тема 4.2. Транспортировка пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек, оказывающих помощь.

Теоретические занятия: способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения.

Практические занятия: определять способы транспортировки в зависимости от характера и места повреждения.

Тема 4.3. Основные приемы первой помощи

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами «рот в рот», «рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.

Теоретические занятия: правила оказания первой доврачебной помощи

при рассмотренных выше заболеваниях и травмах. Признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов. Понятие о переохлаждении/перегреве; причины и факторы, способствующие переохлаждению/перегреву; алгоритм оказания первой помощи при переохлаждении/перегреве. Определение кровотечения; виды кровотечений; способы остановки кровотечений. Основные понятия и виды ожогов; первая помощь при ожогах. Электротравмы. Классификация ядовитых веществ, порядок действий при оказании первой помощи при отравлении. Причины остановки дыхания, причины остановки сердца.

Практические занятия: Отработка способов обработки ран, правил наложения шин, тугой повязки, иммобилизация конечности; выполнение приемов искусственного дыхания. Наложение кровоостанавливающей повязки на различные части тела, наложение кровоостанавливающего жгута. Оказание первой помощи при ожогах, электротравмах, отравлениях. Методы проведения ИВЛ. Порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании. Отработка мер по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей; заболеваний, связанные с укусами клещей, змей.

Содержание учебной дисциплины

«Физическая подготовка»

Дисциплина направлена на развитие и постоянное самосовершенствование физических качеств – силы, ловкости, быстроты и выносливости.

Тема 5.1. Вводное занятие. ТБ на занятиях. Основные понятия. Основы гигиены, форма одежды»

Теоретическое занятие: цель и задачи дисциплины, формы проведения занятий, порядок и формы осуществления контроля.

Тема 5.2. Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

Практические занятия: выполнение упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

Тема 5.3 Функциональное многоборье. Кардиотренировка и аэробика. Метаболические тренировки.

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений.

Практические занятия: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 8 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки). Лазание и перепрыгивание через препятствия с

опорой на руки; подтягивание в висе; отжимание в упоре лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

Тема 5.4 Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Теоретическое занятие: техника бега на короткие, средние и дальние дистанции, техника выполнения упражнений с весом тела, правила подвижных игр.

Практические занятия: выполнение специальных беговых упражнений (Подскоки с постановкой шага, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, с выносом прямой ноги, захлест голени, скрестный шаг, бег приставными шагами, выталкивание), бег (кросс, спринт, эстафета), упражнения с весом тела (приседания, сгибания туловища на пресс, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, выпады, ягодичный мостик, обратные отжимания, прыжки через скакалку, «планка», «альпинист», удержание ног на весу, подъем ног к перекладине, «скручивания», «велосипед», «маятник», «лодочка», «бурпи») подвижные игры.

Тема 5.5. Лыжная подготовка.

Теоретическое занятие: техника передвижения на лыжах.

Практические занятия: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.

«Походы»

Туристический поход – это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

Спортивный поход – это поход, для которого установлена сложность маршрута, продолжительность пути, сложность естественных препятствий, условия пребывания в ненаселенной местности, количество зачетных походов различной трудности.

Теоретические занятия: подготовительные походы служат для освоения туристских навыков, режима походной жизни, обучения или совершенствования техники передвижения, обучения специальным действиям, связанным с разведкой пути, выбором и подготовкой места бивака, устройством ночлега, разведением костра, воспитанием выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах.

Практические занятия: применение знаний в реальных условиях для соблюдения техники безопасности, приобретенные на занятиях: технические приемы (переправа через реку, переправа через овраг, спуск – подъем, траверс и т.д.); отработать элементы школы выживания (ориентирование без компаса, сигналы бедствия, добыча воды и еды, обустройства укрытия для ночлега и т.д.); основы первой помощи (переломы, кровотечение, укусы и прочее).

1.5 Воспитательная работа

Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «Поисковик» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

Задачи программы:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- Развитие физически здоровой личности;

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

1 направление: «География и краеведение». В данное направление входят занятия по изучению истории Центра «Аванпост», г. Тюмени, Тюменской области, Сибирского региона; истории Русского географического общества.

2 направление: «Герои среди нас» - В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных путешественников и исследователей, членов РГО, героических подвигов совершенных нашими современниками.

3 направление: «Культурно-досуговая деятельность» - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

4 направление: «Работа с родителями». Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

Содержание направления «География и Краеведение»

Цель: развитие у подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний по истории региона.

Задачи:

- воспитание гражданственности и любви к Родине на примере природы, истории и культуры родного края;

- формирование у обучающихся целостной научно обоснованной картины мира, гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины;

- выработка у обучающихся активной жизненной позиции, сознательной дисциплины, мотивации к изучению своей истории.

- знакомство с великими путешественниками, прославившими Россию, членами Русского географического общества – одной из старейших общественных организаций страны.

Содержание направления «Герои среди нас»

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробуждения желания продолжать и приумножать героические традиции многонационального российского народа;

- повышение уровня знаний о подвигах героев, видных деятелей российской истории и культуры.

- знакомство с великими путешественниками, прославляющими сегодня Русское географическое общество и нашу страну.

Содержание направления

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

Содержание направления «Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение учащихся к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей;
- создание условий для творческой самореализации.

Содержание направления «Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

1.5.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«География и краеведение»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
--------------	--------------------------	----------------------------------	---	------------------------------

сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	Родительское собрание «С чего начинается ЗОЖ....»
октябрь		Лекторий РГО «Выдающиеся географы и путешественники и России»:		
ноябрь				
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь				
февраль	Участие обучающихся в мероприятии посвященного дню воинской славы «День защитника Отечества»			Поход выходного дня «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель	Просмотр документального фильма о Николае Литау (1955 г.р.), российском яхтсмене, заслуженном мастере спорта, организаторе уникальных парусных путешествий.			
май		Викторина «Природные условия и исследователи Тюменской области»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Спортивный туризм профи»	
1	36 недель (с 01.09.2022 по 31.05.2023)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2	36 недель (с 01.09.2023 по 31.05.2024)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный класс с оборудованием, где проходят теоретические занятия;
- Скалодром для отработки навыков альпинисткой, горной и высотной подготовки;
- Вербочная полоса для отработки технических приёмов;
- Лесопарковая зона с пересеченным рельефом местности;
- Туристические рюкзаки, коврики, палатки, тенты;
- Костровые принадлежности (котлы, крючья, стойки, тросики, пилы и ножовки, топоры, малые лопаты, посуда для раскладки и приема пищи);
- Вербка: 10-12 мм. – 200 п.м.; 6 мм. – 200 п.м.; 4 мм. – 50 п.м.;
- Страховочные системы, каски, карабины, блоки, жумары, спусковые устройства;
- Фонари переносные.

Информационное обеспечение:

Учебные видеофильмы, наглядные пособия, топографические и учебные карты, интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост», имеющий образование не ниже среднего-специального или

среднего-профессионального, прошедший службу в вооруженных силах Российской Федерации, владеющий навыками начальной военной подготовки; прошедший предпрофессиональную подготовку на педагога дополнительного образования и курсы повышения квалификации по туристической и высотной подготовке.

2.3. Формы аттестации

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Техническая подготовка	Опрос, тестирование, сдача нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2	Элементы школы выживания	Опрос, тестирование, сдача нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3	Основы первой помощи	Опрос, тестирование, сдача нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4	Физическая подготовка	Опрос, тестирование, сдача нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов
5	Походы	Опрос, тестирование, сдача нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

1. Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие

может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, полевого выхода или другое, учитывая содержание дисциплины.

2. Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (сентябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

2.4. Оценочные материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу), на итоговых зачетах.

Так, в конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. Срезы по физической

подготовке (Первичный в начале учебного года, промежуточный и итоговый в конце года). При дистанционной форме обучения проводятся Контрольно-измерительные материалы (КИМ).

В ходе проверки оцениваются: техника выполнения двигательных действий, знания по программе, методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря

темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия.

При этом проверяется: знание теоретического раздела программы, знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения, знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Задания, позволяющие определить достижение обучаемыми планируемых результатов:

1. Туристское снаряжение - знание применяемого снаряжения при проведении тренировок, походов, соревнований.

2. Туристский бивуак - грамотные и последовательные действия по организации бивуака.

3. Топографическая подготовка - проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающийся должен показать знания: чтение карты, масштаб и тип карты, определение сторон света, работа с компасом.

4. Питание в турпоходе - умение организовать питание в полевых условиях.

5. Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма. Уметь организовать правильное преодоление препятствий, с применением подручных средств (веревки, шеста, бревен, жердей).

6. Основы первой медицинской помощи. Знать порядок оказания доврачебной помощи, наложения шин при переломах. Знать приемы остановки кровотечения, в т.ч. применение лекарственных растений. Уметь переносить пострадавшего.

7. Движение по дорогам и тропам. Знать и правильно действовать во время движения в составе туристской группы по маршруту. Знать жестикуляцию и звуковые сигналы во время организации движения.

8. Общая физическая подготовка. Выполнить требования норм ГТО соответственно возраста обучаемого.

9. Походы и соревнования. Принимать участие в проводимых мероприятиях в течении учебного года.

10. КИМ (контрольно-измерительные материалы). При дистанционной форме обучения сдаются КИМы, для проверки знаний дистанционного материала.

2.5. Методические материалы

- специальная литература, освещающая туристскую сферу деятельности;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;

- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие обучающихся в профильных курсах, семинарах;

В зависимости от содержания *формами проведения занятий* могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно - творческое дело.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

1. методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
2. методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

3. методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение.

2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, участие в походах и т.п.

4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

7. Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (трудовое обучение, ОБЖ, ботаника, история, природоведение и география, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
 - наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
 - практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
 - метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера);
- На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной

технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам, посещение мест исторической и природной значимости. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаланов В. Основы альпинизма. – М., ФиС, 1985.
2. Бачевский В. И. Система военно-патриотическое воспитание несовершеннолетних граждан. – М., 2001.
3. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. «Юные спасатели» программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей. – Орел, 2002.
4. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., ЦРИБ «Турист», 1979.
5. Волович В. Г. Академия выживания. – М., «Толк», «Техноплюс», 1996.
6. Голубков В. Н., Баранов М. В. «Уроки туризма: 1-й год обучения».
7. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. – М., «Знание», 1985.
8. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М., ФиС, 1981.
9. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival). – Минск, «Лазуран», 1996.
10. Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия. – Лениздат, 1982.
11. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. – М., ФиС – 1988, 2-е дополненное издание.
12. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.

13. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М., 2000.
14. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. – М., «Дорога» Московского городского туристского клуба, 1991.
15. ИПЦ «Русский раритет». Выживание в экстремальных условиях. – М., 1993.
16. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
17. Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
18. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
19. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах. – М., 1974.
20. Курилов В. И. Туризм: Учебное пособие для педагогических институтов, 1988.
21. Лукьянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М., 1998.
22. Лукьянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М., Профиздат, 1988.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1973.
24. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.

25. Огородников Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М., 1983.
26. Пащук А. Ю. Первая медицинская помощь. 1986.
27. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации. – М., «Туризм», 1984.
28. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье. – М., 1984.
29. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
30. Репин Ю. В., Шабунин Р. А., Середа В. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях - Алма-Аты, 1994.
31. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). – Новосибирск, 1991.
32. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М. ФиС, 1972.
33. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. 12.02.2000.
34. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999.
35. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика – М., 1990.

36. Шкенов В. А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

37. Шойгу С. К., Воробьева Ю. Л., Фалеева М. И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 10 класса. – М., 2005.

38. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993.