

Министерство образования Кузбасса  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению методическим  
советом ГАУДО КЦДЮТЭ  
Протокол № 3  
« 05 » июня 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Возраст учащихся – 10 - 17 лет*

*Срок реализации – 1 год*

Автор-составитель:

Раджабова Светлана Витальевна,

педагог дополнительного образования

Кемерово  
2022

**Начальная туристская подготовка. Дополнительная общеразвивающая программа**

**Автор-составитель:** Раджабова С.В., педагог дополнительного образования  
ГАУДО КЦДЮТЭ

**Рецензенты:**

**Цымбал Е.Д.**, директор МБОУ ДОД «Станция юных туристов» Анжеро-Судженского городского округа, Почётный работник общего образования Российской Федерации, Мастер спорта России по спортивному туризму, спортивный судья I категории (спортивный туризм).

**Давлетшина О.Ю.**, кандидат исторических наук.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план программы.....	9
Содержание программы.....	11
Планируемые результаты освоения программы.....	21
Учебно-методический комплекс программы .....	25
Перечень необходимого снаряжения для реализации программы .....	29
Словарь терминов и определений по разделам программы .....	30
Список литературы для педагогов.....	36
Список литературы для учащихся.....	39

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования имеет особую актуальность, так как именно этот вид образования изначально ориентирован на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, становление его собственных представлений о мире, развитие познавательной мотивации и способностей.

Туристско-краеведческая деятельность предоставляет широкие возможности для обучения, воспитания, развития, оздоровления подрастающего поколения в процессе познания окружающего мира. Кроме этого, занятия туризмом и краеведением нацелены на социальную адаптацию, профессиональную ориентацию, физическое развитие учащихся и позволяют своевременно сформировать и реализовать в той или иной степени новообразования подросткового возраста: становление мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самоутверждении, в общении, также нацелены на формирование самооценки и самоанализа, развитие волевых качеств, стремление к самостоятельности. Туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения ребёнка.

Уникальная особенность туризма состоит в том, что учащийся находится продолжительное время (во время туристских спортивных маршрутов, учебно-тренировочных сборов, соревнований) не в искусственно созданной ситуации, а в реальных условиях: бытовых (необходимость жизнеобеспечения), социальных (необходимость эффективного внутригруппового взаимодействия), психологических (необходимость проявления морально-волевых качеств) и других, чем и обусловлен мощный воспитательный эффект этого направления дополнительного образования детей.

**Актуальность программы.** Реализация данной программы позволяет развить мотивацию учащихся на занятия туристско-краеведческой деятельностью, а так же укомплектовать группу учащихся для последующего обучения по долгосрочным программам туристско-краеведческой направленности. Программа может быть реализована для учащихся кадетских корпусов с целью ознакомления и вовлечения в туристско-краеведческую деятельность.

**Цель программы:** создание условий для разностороннего развития личности учащихся средствами туризма и краеведения. Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

- привить учащимся интерес к занятиям туризмом и краеведением;
- сформировать начальные туристско-краеведческие навыки и умения;
- расширить знания о родном крае;
- содействовать воспитанию морально-волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать укреплению здоровья и физическому совершенствованию;
- содействовать осознанию ценности здорового образа жизни;
- содействовать формированию практических навыков жизнедеятельности в условиях природной среды.

Программа «Начальная туристская подготовка» является модифицированной и составлена на основе следующих типовых программ для системы дополнительного образования детей: «Юные инструкторы туризма» (автор А.Г. Маслов, судья

всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук), «Туристы-проводники» (автор Ю.С. Константинов, судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ).

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

Блок «Краеведение» в программе модифицирован с учётом региональных условий. Раздел «Основы гигиены и первая помощь» составлен с учётом принципов последовательности, постепенности изучения материала и принципа соответствия возрастным особенностям обучающихся. Порядок изучения тем и разделов программы «Начальная туристская подготовка» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане.

Нормативные правовые акты, на которых базируется программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06–1844
- «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;
- Устав ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Регламенты проведения соревнований по спортивному туризму;
- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

**Возраст учащихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 - 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся свободный с обязательным предоставлением медицинского допуска. Особые требования к знаниям, умениям и навыкам не предъявляются. Допускается зачисление на программу учащихся младшего возраста, имеющих туристскую, физическую подготовку, знаки отличия системы детско-юношеского туризма, разряд по спортивному туризму или ориентированию.

**Рекомендуемый состав группы** – 10-15 человек. Занятия проводятся как с полным составом объединения, так и групповые (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия.

**Срок реализации** программы 1 год. Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год (9 часов в неделю). Количество учебных недель по программе – 36. Количество занятий в неделю: три. В зависимости от структурного подразделения, в котором реализуется программа, продолжительность занятий 2, 3 и 4 часа или 3, 3, и 3 часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Учитывая специфику работы туристского объединения, продолжительность занятий на местности – 4 часа, учебно-тренировочных маршрутов и других туристско-краеведческих и туристско-спортивных мероприятий – 8 часов в день.

Сокращение продолжительности обучения до одного года в отличие от типовых программ обусловлено потребностью образовательной организации в краткосрочной подготовительной программе туристско-краеведческой направленности. Реализация программы в течение одного года предполагает освоение учащимися основ знаний по туризму, ориентированию, краеведению, первой помощи, способствует формированию детского коллектива, подготавливает учащихся к выбору и освоению долгосрочных программ туристско-краеведческой направленности.

#### **Организационно-педагогические условия.**

**Формы проведения занятий:** беседы, тренировки, соревнования, викторины, игры, групповая консультация, экскурсия и др. В процессе реализации программы доминируют практические занятия, которые проводятся на местности (на стадионе, в парке, на учебном полигоне) и в помещении (в классе, спортивном зале). Порядок изучения тем и разделов программы «начальная туристская подготовка» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане. В осенний, зимний и весенний каникулярный период допускается изменение расписания занятий в связи с отработкой практических навыков на учебно-тренировочных и степенных туристских маршрутах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других мероприятиях.

Предусмотрена возможность реализации отдельных тем программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений. В этом случае учебные материалы размещаются на специальной странице «Дистанционное обучение» (<https://vk.com/club193269223>), где для учащихся доступны видео-лекции, онлайн консультации, контрольные задания и тому подобное.

В летний каникулярный период планируется проведение одного или нескольких зачётных мероприятий: некатегорийного туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный, практический, репродуктивный.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, требование, стимулирование, мотивация.

Результатом освоения образовательной программы являются качественные и количественные изменения параметров личностного развития, включающего когнитивный, практический, коммуникативный, мотивационно-волевой и рефлексивный компоненты.

Контроль результатов освоения теоретической части программы осуществляется в форме тестирования, викторин и других туристско-краеведческих мероприятий.

Участие в итоговом контрольном мероприятии (поход, путешествие, учебно-тренировочные сборы, полевой лагерь) является критерием освоения учащимися программы «Начальная туристская подготовка», мероприятие проводится вне учебного времени, как правило, в период школьных каникул. В результате освоения программы возможно выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, нормативов на знаки «Юный путешественник», «Турист России», «Восходитель на Вершины воинской славы», а также опыт участия в соревнованиях среди учащихся туристских объединений.

После освоения программы «Начальная туристская подготовка» учащиеся могут продолжить обучение по другим программам туристско-краеведческой направленности согласно своим интересам.

Программа содержит перечень материально-технического обеспечения образовательного процесса, терминологический словарь по разделам программы, списки литературы для педагогов и учащихся.

### План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	<b>11</b>	В зависимости от продолжительности
1.1.	Подготовка	3	
1.2.	Проведение УТС	5	
1.3.	Подведение итогов	1	
1.4.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
<b>2.</b>	<b>Туристский спортивный маршрут</b>	<b>11</b>	В зависимости от места проведения и продолжительности
2.1	Подготовка	3	
2.2.	Проведение ТСМ	5	
2.2.	Подведение итогов	1	
2.4.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	

### Учебный план программы

№ раздела програм-	Раздел	Часовая нагрузка по программе	Формы промежуточной аттестации
--------------------	--------	-------------------------------	--------------------------------

<b>МЫ</b>			
1.	Основы туристской подготовки	146	Учебно-тренировочный маршрут Туристские слёты и соревнования Тестирование (приложение 7)
2.	Топография и ориентирование	44	Соревнования по спортивному ориентированию на местности Соревнования спортивному по ориентированию Лабиринт Тестирование (приложение 8)
3.	Краеведение	42	Тестирование (приложение 9, Сборник тестовых заданий по краеведению), викторина, Краеведческая игра (презентация)
4.	Основы гигиены и первая помощь	20	Тестирование (приложение 10)
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	Выполнение функциональных проб. Выполнение нормативов по ОФП
<b>Итого часов по программе:</b>		<b>324</b>	



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>146</b>	<b>28</b>	<b>118</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	28	2	26
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18	5	13
1.5.	Питание в туристском походе	10	4	6
1.6.	Туристские должности в группе	6	3	3
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.9.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.10	Туристские слёты и соревнования	32	4	28
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Компас. Работа с компасом. Азимут	6	2	4
2.4.	Ориентирование по горизонту	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
3.1.	«Кузбасс – жемчужина Сибири!». Природные особенности, история, известные земляки Кемеровской области	10	2	8
3.2.	Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4.	Охрана природы, экологическая культура юных путешественников	10	2	8
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

4.1.	Личная гигиена туриста	1	1	-
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи	12	6	6
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
4.4.	Походная аптечка	2	1	1
4.5.	Использование лекарственных растений. Ядовитые растения и грибы	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
5.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	4	2	2
5.2.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.3.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

#### **1. Основы туристской подготовки**

##### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма**

###### ***Теоретические занятия***

Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Морально-волевые качества и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции воспитанников туристского объединения.

##### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

###### ***Теоретические занятия***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

###### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтного и хозяйственного наборов для учебно-тренировочных походов.

##### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

###### ***Теоретические занятия***

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к расположению привала и бивака. Организация работы по развешиванию и

свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация ночлегов в помещении.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

## **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

### ***Теоретические занятия***

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: по литературным источникам, материалам сети интернет, картографическому материалу, отчётам о походах, по запросам в местные образовательные и другие учреждения. Сбор и систематизация полученной информации.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

## **1.5. Питание в туристском походе**

### ***Теоретические занятия***

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.6. Туристские должности в группе**

### ***Теоретические занятия***

Постоянные и временные должности в группе.

Постоянные должности в группе: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье

посуды).

### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

##### ***Теоретические занятия***

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.

Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

##### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

##### ***Теоретические занятия***

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их завязывания.

##### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий (спусков, подъемов).

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы с самостраховкой.

Завязывание узлов.

#### **1.9. Подведение итогов похода**

##### ***Теоретические занятия***

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе. Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

##### ***Практические занятия***

Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### **1.10. Туристские слёты и соревнования**

##### ***Теоретические занятия***

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, обеспечение оперативной информацией. Подведение

итогах и награждение победителей.

Подготовка оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях учреждений дополнительного образования района, города в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

#### ***Теоретические занятия***

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Условные знаки**

#### ***Теоретические занятия***

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Компас, работа с компасом. Азимут**

#### ***Теоретические занятия***

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный

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

Основные направления на стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Ориентир. Виды ориентиров.

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

### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

## **2.4. Измерение расстояний**

### ***Теоретические занятия***

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

### ***Практические занятия***

Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

## **2.5. Способы ориентирования**

### ***Теоретические занятия***

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

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

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

## **2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

### ***Теоретические занятия***

Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по Солнцу и Луне. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных

предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **2.7. Соревнования по спортивному ориентированию**

### ***Теоретические занятия***

Организация соревнований по спортивному ориентированию, судейская коллегия, участники. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, обеспечение оперативной информацией. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждений дополнительного образования района, города в качестве участников.

## **3. Краеведение**

### **3.1. «Кузбасс – жемчужина Сибири!». Природные особенности, история, известные земляки Кемеровской области**

#### ***Теоретические занятия***

Географическое положение Кемеровской области. Кемеровская область на карте России (мира). Крайние точки (их координаты).

Основные климатические характеристики. Геологическое строение, рельеф и полезные ископаемые Кузбасса. Основные орографические районы Кузбасса. Самая высокая и самая низкая точка над уровнем моря.

Гидрологические условия края. Томь – главная водная артерия Кузбасса.

Растительный и животный мир.

Кузнецкая земля в древности. Коренные жители (шорцы, телеуты, калмаки), быт, народные промыслы. Исследователи земли Кузнецкой, первые остроги, города. Маршрут Петра Чихачева по Восточному Алтаю в 1842 году. Памятники истории и культуры.

Символика Кемеровской области – герб, флаг и гимн. Современная карта Кузбасса.

Кемерово - областной центр Кемеровской области.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с физико-краеведческой, административной, экономической картами



Кемеровской области, города Кемерово.

Составление ребусов, кроссвордов. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности Кемеровской области-Кузбасса, обзор экскурсионных объектов, музеи**

#### ***Теоретические занятия***

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Кемеровской области.

Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

Туристская характеристика районов для проведения походов по Кемеровской области-Кузбассу. Вершины воинской славы.

#### ***Практические занятия***

Работа с литературой, картами.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Экскурсии по области (посещение достопримечательностей).

### **3.3. Изучение района путешествия**

#### ***Теоретические занятия***

Изучение краеведческих особенностей района предстоящего путешествия: по литературным источникам, материалам сети интернет, картографическому материалу, отчётам о походах.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Путешествия по карте. Разработка маршрута с учетом краеведческих особенностей района путешествия.

### **3.4. Охрана природы, экологическая культура юных путешественников**

#### ***Теоретические занятия***

Влияние экологических факторов на природные комплексы. Охрана природы в России, в Кузбассе. Причины загрязнений окружающей среды

Выполнение эколого-краеведческих заданий: метеорологические наблюдения, гидрологические наблюдения, изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

#### ***Практические занятия***

Проведение эколого-краеведческих наблюдений. Изучение краеведческой литературы. Экологическая викторина.

## **4. Основы гигиены и первая помощь.**

### **4.1. Личная гигиена туриста.**

#### ***Теоретические занятия***

Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Медицинские требования к туристам.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль

закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Режим. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Основы здорового образа жизни. Принципы соблюдения здорового образа жизни. Основные составляющие: умственная и двигательная активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### ***Практические занятия***

Комплекс гимнастических упражнений.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## **4.2. Основные приёмы оказания первой помощи**

### ***Теоретические занятия***

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Первая помощь в походе. Общие принципы оказания первой помощи.

Потертости, ссадины, мозоли. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Причины возникновения. Первая помощь. Профилактика.

Особенности костно-мышечной системы человека. Понятие о травме. Ушиб мягких тканей. Растяжения и разрывы связок. Симптомы. Первая помощь. Профилактика.

Носовое кровотечение. Причины возникновения носового кровотечения. Первая помощь.

Раны. Виды ран. Инфицирование ран. Принципы оказания первой помощи при ранениях.

Особенности капиллярного и венозного кровотечения. Остановка капиллярного и венозного кровотечения. Классификация перевязочного материала. Общие принципы наложения повязок. Наложение повязок. Правила наложения давящей повязки.

Отморожения 1-2 степени. Характеристика отморожения 1 и 2 степени. Первая помощь. Профилактика.

Ожоги 1-2 степени. Характеристика термических ожогов 1 и 2 степени.

Определение площади ожога. Первая помощь. Профилактика.

Общее охлаждение. Тепловой и солнечный удары. Симптомы. Первая помощь.

Профилактика.

Инородное тело в ухе, в глазу. Первая помощь.

Фотоофтальмия. Причины возникновения. Симптомы. Помощь. Профилактика. Обморок.

Причины возникновения. Симптомы. Первая помощь. Профилактика. Пищевые отравления. Причины возникновения. Симптомы. Профилактика.

### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Тесты.

## **4.3. Приёмы транспортировки пострадавшего**

### ***Теоретические и практические занятия***

Выбор способа транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Простейшие способы транспортировки пострадавшего: на спине, на рюкзаке с палкой (ледорубом), в рюкзаке, на бухте веревки.

Транспортировка пострадавшего вдвоем: на бухте веревки, на палке. Изготовление простейших носилок с использованием шестов (лыж) и штормовок.

#### **4.4. Походная аптечка**

##### ***Теоретические занятия***

Состав походной аптечки. Содержание походной аптечки с указанием свойств медикаментов, способов применения и дозировки. Комплектование аптечки для однодневного и многодневного похода.

##### ***Практические занятия***

Комплектование походной медицинской аптечки в зависимости от сложности похода.

#### **4.5. Использование лекарственных растений. Ядовитые растения и грибы**

##### ***Теоретические занятия***

Лекарственные растения Кемеровской области.

Ядовитые растения и грибы, встречающиеся на территории Кемеровской области. Симптомы отравления ядовитыми грибами. Симптомы отравления ядовитыми растениями. Первая помощь.

##### ***Практические занятия***

Определение лекарственных растений и ядовитых грибов и растений. Применение лекарственных растений. Проведение викторин.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Влияние физических упражнений на организм человека**

##### ***Теоретические занятия***

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Профилактика сезонных заболеваний. Профилактика травм при физических нагрузках.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Врачебный контроль, его значение. Самоконтроль.

##### ***Практические занятия***

Профилактика спортивных травм на тренировках. Разминочные упражнения.

Осуществление самоконтроля.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

##### ***Теоретические занятия***

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

##### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

#### **5.3. Специальная физическая подготовка**

***Теоретические занятия***

Роль и значение специальной физической подготовки для повышения мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Основы скалолазания. Передвижение по простым скалам с гимнастической страховкой.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

№ п/п	Название тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1.	<i><b>Основы туристской подготовки</b></i>		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание движения учащихся «Отечество». Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.	Составление перечня личного и группового снаряжения для учебно-тренировочного похода с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
1.5.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
1.6.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

1.7.	Правила движения в походе, преодоления препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки Преодоления несложных естественных препятствий Вязание узлов: булин проводник восьмерка, шты встечный, австрийский проводник
1.9.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчёта о походе. Ремонт снаряжения.
1.10	Туристские слёты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
2.	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте.
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3.	Компас. Работа с компасом. Азимут	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.4.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
2.5.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.

2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	Основные сведения по подготовке и проведению соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.
<b>3.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>		
3.1.	«Кузбасс-жемчужина Сибири!» Природные особенности, история, известные земляки Кузбасса	Основные сведения о географическом положении области, климате, рельефе, растительном и животном мире родного края. Основные сведения по истории, культуре Кузбасса. Символика Кемеровской области-Кузбасса.	Умение находить Кемеровскую область на карте России, работать физико-краеведческой, административной картой Кемеровской области.
3.2.	Туристские возможности Кемеровской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы Кемеровской области-Кузбасса. Музеи.	Разработка маршрута по Кемеровской области-Кузбассу.
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Разработка маршрута с учетом краеведческих особенностей района путешествия.
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
<b>4.</b>	<b><i>Основы гигиены и первая помощь</i></b>		
4.1.	Личная гигиена туриста	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

4.2.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой помощи при потертостях, ссадинах, мозолях, ушибах, растяжениях и разрывах связок, носовом кровотечении, капиллярном и венозном кровотечении, тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях 1-2 степени, общем охлаждении организма, инородном теле в глазу, ухе, при обмороке, пищевом отравлении.	Оказание первой помощи. Наложение давящей и теплоизолирующей повязок. Способы обеззараживания воды.
4.3.	Приемы транспортировки и пострадавших	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
4.4.	Походная аптечка	Состав походной аптечки, её хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Комплектование аптечки для однодневного и многодневного похода.
4.5.	Использование лекарственных растений. Ядовитые растения и грибы	Лекарственные растения. Ядовитые растения и грибы.	Определение лекарственных и ядовитых растений и грибов. Использование лекарственных растений.
<b>5.</b>	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>		
5.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Выполнение разминочных упражнений. Осуществление самоконтроля.
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Выполнение нормативов по физической культуре.
5.3.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Выполнение упражнений специальной физической подготовки.

По итогам обучения учащиеся будут иметь опыт участия в соревнованиях среди учащихся туристских объединений в личном первенстве, опыт участия в учебно-тренировочных сборах или учебно-тренировочных маршрутах.



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ  
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Раздел «Основы туристской подготовки»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	<p>Тестовые задания по разделу «Туристская подготовка»</p> <p>Картографический материал по районам походов и путешествий. Отчёты о туристских спортивных походах</p> <p>Каталог маршрутов по Кемеровской области</p> <p>Маршрутный лист, маршрутная книжка</p> <p>Карточки по темам «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация переправ»</p> <p>Карточки по теме «Формы горного рельефа»</p>
2.	Электронные образовательные ресурсы	<p>Мультимедийные презентации «Питание в походе», «Туристские палатки», «Костёр», «Переправы через горные реки», «Полиспасты», «Обеспечение безопасности при проведении туристских спортивных походов», «Знаки аварийной сигнализации», «Туристские возможности Кемеровской области-Кузбасса», «Некатегорийные туристские спортивные маршруты», «Методика категорирования пешеходного маршрута», «Оформление маршрутных документов», «Система поощрения в детско-юношеском туризме» «Туристско-краеведческая деятельность в Кузбассе»</p> <p>Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «ФотошоуПРО», AlpineQuest GPS Hiking, Google Earth Pro, SASPlanet</p> <p>Сайт <a href="https://nakarte.me">https://nakarte.me</a></p>
3.	Аудиовизуальные материалы	<p>Видеофильмы по темам «Виды туризма», «Узлы», «Изготовление веревки», «Как строить иглу», «Ошибки в страховке», «Зимний учебно-тренировочный маршрут»</p>
4.	Наглядные	<p>Плакаты «Аварийная ситуация», «Биваки», «Биваки в</p>

	плоскостные материалы	горах», «Временные укрытия», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Добывание огня и разведение костра», «Меры безопасности на водоемах зимой», «Меры безопасности на водоемах летом», «Передвижение по ледовым склонам», «Передвижение по снегу и фирну», «Передвижение по скалам», «Поисково-спасательные работы», «Сигналы бедствия», «Специальное снаряжение для преодоления горного рельефа», «Страховка и самостраховка», «Экстремальная ситуация»
5.	Демонстрационные материалы	Стенд «Туристские узлы» Компас жидкостный Курвиметр Навигатор
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Скальные тренажеры, индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски
7.	Игры, упражнения	Карточки «Знаки аварийной сигнализации». Задачи по раскладке

### Раздел «Топография и ориентирование»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Условные знаки спортивных карт
		Символьные легенды контрольных пунктов
		Тестовые задания по теме «Рельеф»
		Тесты с возможностью самоконтроля по теме «Условные обозначения спортивных карт»
		Карточки с заданиями на тренировку внимания, зрительной памяти и глазомера
		Тестовые задания по разделу «Топография и ориентирование»
		Спортивные карты
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийная презентация «Топографическая карта. Условные знаки» Условные знаки (pdf).
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Уроки спортивного ориентирования»

4.	Наглядные плоскостные материалы	Плакат «Ориентирование на местности»
5.	Демонстрационные материалы	Компас жидкостный Курвиметр Призма, компостер Макет «Спортивный лабиринт»
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Призмы, компостеры, компасы

### Раздел «Краеведение»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Атлас Кемеровской области Тестовые задания по разделу Контурные карты Кемеровской области Сборник тестовых заданий по краеведению Карточки с изображением растений Кемеровской области Карточки с изображением животных Кемеровской области
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийная энциклопедия «Окно в Кузбасс» Мультимедийные презентации по темам «Их именами названы улицы города», «Геральдика Кемеровской области», «История Кемеровской области», «Флора и фауна Кемеровской области», «Рельеф Кемеровской области», «Кузнецкий Алатау», «История детско-юношеского туризма в Кузбассе», «Известные и знаменитые», «Туристско – краеведческая игра. 75 лет Победы», краеведческая игра «Города Кузбасса!» Красная Книга Кузбасса. Животные (pdf). Красная книга Кузбасса. Растения (pdf).
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Родному городу посвящается», «Кемерово – столица Кузбасса», «Неизведанный Кузбасс с Николаем Валуевым»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Физическая карта России Административная карта России Физическая карта Кемеровской области
5.	Демонстрационные материалы	Муляжи грибов. Гербарии растений.

6.	Игры, упражнения	Задаки по топонимике Вопросы по геральдике Кемеровской области Вопросы по теме «Кузбасс для победы» Краеведческая викторина
----	------------------	---

#### Раздел «Основы гигиены и первая помощь»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Электронное учебное пособие к разделу «Первая доврачебная помощь» (разраб. Аксенова Н.А.) Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильм «Техника наложения повязок», «Сердечно-легочная реанимация»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Опасные насекомые», «Съедобные и несъедобные растения», «Грибы», «Ядовитые змеи»

#### Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Функциональные пробы (методика проведения)
2.	Тренажеры и спортивное оборудование	Гимнастическая лестница Мячи Скакалки Лыжи, лыжные палки Секундомеры
3.	Игры, упражнения	

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

1.	Аптечка походная	комплект
2.	Веревка основная	50 м
3.	Веревка вспомогательная	50 м
4.	Карабин туристский	40 шт.
5.	Каска	15 шт.
6.	Компас жидкостный	5 шт.
7.	Коврик туристский	15 шт.
8.	Компостеры для ориентирования на местности	комплект
9.	Костровая сетка и тросик	комплект
10.	Котелки	комплект
11.	Курвиметр, транспортер	комплект
12.	Лыжи с креплениями	15 шт.
13.	Палки лыжные	15 шт.
14.	Палатка «Зима» с тентом	1 шт.
15.	Палатки каркасные	5 шт.
16.	Пила двуручная	1 шт.
17.	Призмы для ориентирования на местности	комплект
18.	Ремонтный набор	комплект
19.	Рукавицы костровые	комплект
20.	Рулетка, лента мерная	1 шт.
21.	Рюкзак	15 шт.
22.	Секундомер	2 шт.
23.	Система страховочная	15 шт.
24.	Спальный мешок	15 шт.
25.	Топор	2 шт.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

**1. Адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

**2. Акклиматизация** – приспособление человека к новым климатогеографическим условиям природной среды.

**3. Аптечка** (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.

**4. Альпеншток** – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах.

**5. Бивуак, бивак** – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

### **6. Вербка**

- основная – веревка диаметром 10 - 12 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.);

- вспомогательная – веревка диаметром 6 - 8 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для вязки схватывающих узлов).

**7. Волокуши** – устройство для транспортировки пострадавшего.

**8. Верхонки** – рукавицы, изготовленные из плотного материала типа «брезент», полностью закрывающие кисти рук. Применяются при организации страховки.

**9. Групповое снаряжение** – снаряжение, необходимое для жизнеобеспечения всей группы (палатка, топоры, котелки, веревка и др.).

**10. Жилет спасательный** – индивидуальное средство самостраховки туриста-водника, позволяет удерживаться на плаву (в почти вертикальном положении) при падении в воду.

**11. Зацепки** – небольшие неровности скал.

**12. Карабин** – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

**13. Каска** – предназначена для защиты головы от падающих предметов или при падении самого туриста. Используются как строительные, так и специальные альпинистские модификации.

**14. Контрольно-спасательный отряд (КСО)** – основное структурное подразделение контрольно-спасательной службы, предназначенное для организации и проведения поисково-спасательных работ и предупреждения несчастных случаев на туристских маршрутах.

**15. Контрольно-спасательная служба (КСС)** – создается при республиканских, краевых, областных СТЭ и ТЭПО в целях проведения профилактических мероприятий, направленных на предупреждение несчастных случаев среди туристов и экскурсантов и оказания необходимой помощи лицам, терпящим бедствие.

**16. Контрольный срок** – заранее устанавливаемое предельное время прохождения того или иного пункта туристского маршрута или этапа (дистанции) соревнований.

**17. Личное снаряжение** – индивидуальное снаряжение каждого участника (рюкзак, спальник, индивидуальная страховочная система и др.).

**18. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** – создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спорта, туристскими клубами СТЭ,

федерациями туризма, ведомственными физкультурно-спортивными организациями для практической помощи в организации туристских походов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы.

**19. Осыпь** – скопление обломков горных пород. Осыпи бывают крупные, мелкие, средние. В зависимости от подвижности обломков, сыпи различают живые или мертвые, заросшие, старые. Осыпь опасна камнепадами.

**20. Поисково-спасательные работы** – оказание необходимой помощи туристам и экскурсантам при чрезвычайных происшествиях на маршруте, а также населению при стихийных бедствиях.

**21. Прижим** – нагон воды на отвесный (обычно скальный) берег на повороте реки под действием центробежных сил.

**22. Ремнабор (ремонтный)** – набор инструментов и вспомогательного материала для ремонта группового и личного снаряжения в условиях автономного проживания.

**23. Самозадержание** – действие участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.

**24. Самостраховка** – страховка, осуществляемая участником самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненная из отрезка основной веревки.

**25. Сигналы бедствия** – сигналы, подаваемые туристской группой или отдельными туристами, нуждающимися в помощи.

**26. Склон** – боковая часть горы. По характеру поверхности различают залесенные, травянистые, осыпные, скальные, снежные, фирновые, ледовые склоны.

**27. Снежники** – скопление снега, сохраняющееся в течение части или всего теплого времени года.

**28. Средства страховки** – специальное снаряжение, предназначенное для обеспечения безопасности участника при работе на дистанции.

**29. Срыв** – внезапная потеря участником всех точек опоры на рельефе.

**30. Страховка – комплекс мероприятий, обеспечивающих безопасность участника в случае срыва.** Страховка бывает: верхняя – страховочная веревка проходит к участнику сверху (точка страховки находится выше точки крепления страховочной веревки к участнику), нижняя – страховочная веревка проходит к участнику снизу (точка страховки находится ниже точки крепления страховочной веревки к участнику).

**31. Страховочная система (индивидуальная)** – приспособление, состоящее из грудной обвязки и беседки, служащее для крепления страховочных веревок к участнику и равномерного распределения нагрузок на него.

**32. Узел** – соединение веревок.

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ  
«ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

1. **Азимут** – (*араб.* путь, направление) горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от направления на север до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов. Движение по азимуту – способ следования по намеченному пути от одного ориентира к другому по заданным азимутам и расстояниям. Его применяют при движении на местности, бедной ориентирами, в условиях плохой видимости.
2. **Бергштрих** – специальный знак, показывающий направление понижения склона.
3. **Высота сечения рельефа** – разность высот двух соседних горизонталей.
4. **Горизонтали** – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.
5. **Измерения на местности расстояний, высоты объектов, крутизны скатов**, используют для картографирования, маршрутных съемок и др. целей.
6. **Карта** - подробное, точно уменьшенное изображение местности, изображенное на бумаге при помощи условных знаков.
7. **Карточка участника** – контрольный документ с отметками о прохождении КП, сдается на финише.
8. **Компас** – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении Север-Юг.
9. **Контрольный пункт (КП)** – красно-белый матерчатый (капроновый) знак в форме призмы, выставляется на местности на соревнованиях по спортивному ориентированию. Устанавливают с целью фиксации маршрута на местности и возможности последующей проверки факта его прохождения туристами или спортсменами - ориентировщиками. На соревнованиях по туризму может служить обозначением начала и конца этапа, пунктом сбора команды и т.д.
10. **Котловина** – углубление. Нижняя точка называется дном, боковые стороны – скатами. Котловина, как и холм, показывается на карте системой замкнутых горизонталей, отличающихся друг от друга лишь по указателю направлений скатов (бергштриху).
11. **Курвиметр** – прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
12. **Легенда КП** – описание точного местоположения контрольного пункта на местности, зафиксированное в виде пиктограммы.
13. **Лощина** – вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами, имеющее уклон в одном направлении.
14. **Масштаб** - отношение длины линии на карте к длине, соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.
15. **Овраг** – сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с крутыми обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.
16. **Ориентирование в заданном направлении** – прохождение отмеченных на карте и расположенных контрольных пунктов в заданном направлении.
17. **Ориентирование на маркированной трассе** – прохождение дистанции с нанесением на карту местоположений контрольных пунктов, установленных на трассе.
18. **Ориентирование на местности** – нахождение точки своего стояния соответственно сторонам горизонта.
19. **Ориентирование по выбору** – прохождение заданного количества контрольных



пунктов из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор контрольных пунктов и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

**20. Ориентирование спортивное** – вид спорта, в котором участники должны при помощи компаса и карты пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учетом штрафного времени или по количеству).

**21. План** – уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненный условными знаками в определенном масштабе.

**22. Рельеф** – совокупность неровностей земной поверхности.

**23. Спортивная карта** – крупномасштабная специальная карта, созданная для соревнований по спортивному ориентированию.

**24. Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях, с учетом штрафного времени). Виды соревнований по спортивному ориентированию по порядку прохождения и отметки КП:

- заданное направление (порядок прохождения определяется организатором);
- маркированная трасса (прохождение дистанции, обозначенной на местности разметкой (маркировкой) с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции);
- по выбору (участник сам определяет порядок прохождения КП).

**25. Топография** – от греческих слов «топос» - местность и «графіо» - описание. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления карт и планов.

**26. Топографические карты** – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности.

**27. Холм** – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»**

1. **Альпийские луга** – (от названия высоких гор в Европе)- низкотравная растительность на верхнем пределе её произрастания – в высокогорной зоне выше границы леса.
2. **Заказник** – участок территории или акватории, выделенный для сохранения и восстановления отдельных экосистем или их компонентов, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.
3. **Заповедник** – значительный участок природной территории или акватории, полностью исключенный из сферы хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса в целом.
4. **Климат** – многолетний режим погоды, характерный для данного района.
5. **Памятники культуры** – часть культурного наследия страны, народа. Охраняется специальными законами. Выделяют памятники: археологии, истории, архитектуры, искусства, мемориальные.
6. **Памятники природы** – уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность (водопады, пещеры, минеральные источники, метеоритные кратеры и др.)
7. **Природоохранные зоны** - территории, охраняемые законом. «Национальные парки» могут быть примером природоохранных зон. В некоторых странах существуют законы, охраняющие реки.
8. **Топонимы** – все собственные имена, выполняющие функцию географических названий.
9. **Фауна** - исторически сложившаяся совокупность видов животных определенной территории.
10. **Флора** - (от латинского «флос» - цветок, Флора – богиня цветов и весны в римской мифологии) исторически сложившаяся совокупность видов растений определенной территории.
11. **Экология** – наука о взаимоотношениях между живыми существами и окружающей их средой.
12. **Экологический кризис** – угрожающее состояние окружающей среды. Такое состояние может быть вызвано деятельностью человека (к примеру, большое нефтяное пятно на море) или естественными причинами (например, извержение вулкана).
13. **Экскурсия** – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительских целях под руководством экскурсовода.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

1. **Адаптация** – приспособление строения и функции организмов к условиям существования. Процесс привыкания.
2. **Аллергия** – повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену.
3. **Анальгетики** – лекарственные вещества, уменьшающие или устраняющие боль.
4. **Антибиотики** – противомикробные средства.
5. **Антисептика** – комплекс мероприятий по ограничению и уничтожению попавшей в рану инфекции.
6. **Гематома** – ограниченное скопление крови в ткани, синяк.
7. **Гигиена** – наука о здоровье.
8. **Иммобилизация** – **создание неподвижности (покоя) при различных повреждениях или заболеваниях.**
9. **Иммунизация** – создание невосприимчивости к заболеванию.
10. **Интоксикация** – отравление.
11. **Инфицирование** – заражение.
12. **Массаж** – система лечебных растираний.
13. **Одышка** – ощущение затруднения дыхания, сопровождающееся нарушением его частоты, глубины и ритма.
14. **Первая помощь** – комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни человека или предупреждение осложнений при несчастном случае или заболевании, проводимых с момента происшествия до прибытия в лечебное учреждение.
15. **Реанимация** – система мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности и выведение его из терминального (пограничного с биологической смертью) состояния.
16. **Фотоофтальмия** – ожог глаз ультрафиолетовыми лучами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. М.: 2002. 40 с.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
3. Алешин В. М. Спортивная картография. Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2006. 126 с.
4. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. СПб: Нива, 2005. 128 с.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
6. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
7. Беккер И. Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод. пособие. Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. 75 с.
8. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.
9. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 62 с.
10. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение 1993. 127 с.
11. Веретенников Е. И. Тактика горного туризма. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. 47 с.
12. Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983. 168 с.
13. Волков Б. Н., Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981. 45 с.
14. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. 240 с.
15. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 3-е. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 248 с.
16. Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб: Петрополис, 2008. 96 с.
17. Гуляев И. В. Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау. – Новокузнецк: ИПК, 2001. 53 с.
18. Детский туризм в России: Очерки истории: 1918-1998 гг. / автор – составитель Ю. С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 1998. 176 с.
19. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1988. 190 с.
20. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. 206 с.
21. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемэкспресс, 2001. 276 с.
22. Захаров П. П. Начальная подготовка альпинистов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемэкспресс, 2003. Ч.1. 296 с.
23. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 351 с.
24. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. 317 с.
25. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А.Алексеев. М., 2005. 26 с.
26. Кацюба Д. В. Николаев Р. В. Этнография народов Сибири. Учеб. Пособие. Кемерово: ОбЛИУУ, 1994. 202 с.
27. Кашевник Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987. 53 с.
28. Квартальнов В. А. Педагогика и туризм. М.: Советский спорт, 2000. 334 с.
29. Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное

- время: методическое пособие. М.: Планета, 2013. 271 с.
30. Ковригина Л. Н., Фомина Н. А. Растительный мир Кузбасса и его охрана. Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995. 110 с.
31. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: ФиС, 1990. 173 с.
32. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
33. Константинов Ю. С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. М.: Логос, 2011. 191 с.
34. Константинов Ю. С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
35. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
36. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
37. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 40 с.
38. Крылов Г. В., Завалишин В. В., Козакова Н. Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983. 166 с.
39. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. 72 с.
40. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981. 111 с.
41. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма. М.: Советский спорт, 2008. 270 с.
42. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. 140 с.
43. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., перераб., доп. М.: ФиС, 1988. 190 с.
44. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
45. Мухина О. Н. Как провести соревнования / под ред. В. М. Алешина. Воронеж: Изд.-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. 158 с.
46. Новиков А.М. Введение в методологию игровой деятельности. М.: Эгвес, 2005. 46 с.
47. Новиков А. М. Методология образования. Изд-е второе. М.: Эгвес, 2006. 319 с.
48. Новиков А. М. Основания педагогики: Пособие для авторов учебников и преподавателей. М.: Издательство «Эгвес», 2010. 204 с.
49. Обеспечение безопасности в горах: Методические рекомендации / разработ. Я. Г. Аркин и др. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 47 с.
50. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 216 с.
51. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 157 с.
52. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие. – М.: МЧС России, 2015. 92 с.
53. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 87 с.
54. Перечень классифицированных перевалов среднегорья России. Уфа, 2008. 312 с.
55. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
56. Поломис К. Дети на отдыхе. М.: Культура и традиции, 1995. 383 с.

57. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
58. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
59. Расторгуев М. Альпинистские узлы. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
60. Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012. 32 с.
61. Расторгуев М. Страховка на туристских дистанциях. М.: Академия, 2013. 22 с.
62. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции - пешеходные». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=62>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
63. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции - горные» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=57>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
64. Рену Д., Халс С. Первая помощь туристам в горах и альпинистам. М.: Медицина, 1981. 136 с.
65. Русаков А. Б. Транспортная иммобилизация. 2-е изд., перераб. и доп. Ленинград: Медицина, 1989. 124 с.
66. Рыжавский Я. Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. 112 с.
67. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. 492 с.
68. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2014. 114 с.
69. Соловьёв Л. И. Краеведческие игры: учеб. пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. 368 с.
70. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. М.: 1981. 192 с.
71. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998. 412 с.
72. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 287 с.
73. Теория и методика спортивного туризма: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. 423 с.
74. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 1: (Краеведческая викторина «Природа Кузбасса»). 27 с.
75. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 3: (Краеведческие кроссворды). 29 с.
76. Туризм в Кузбассе / В. Я. Северный (авт.-сост.) и др. – Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. 244 с.
77. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие / под ред. Ю. С. Константинова; [Сост. Л. М. Ротштейн]. М.: ВЛАДОС, 2000. 110 с.
78. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990. 159 с.
79. Усыскин Г. С. Очерки истории российского туризма. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2007. 207 с.
80. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную

- деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура. М.: Советский спорт, 2008. 463 с.
81. Физическая география Кемеровской области: учебно-методическое пособие / Н. Г. Евтушик [и др.]. Кемерово: КРИПКИПРО, 2018. 180 с.
82. Физическая тренировка в туризме / Разраб. А. И. Аппенянский. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
83. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-rokhodakh/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
84. Шибает А. В. В горах. М.: 1997. 66 с.
85. Шибает А. В. Переправа. М.: 1996. 24 с.
86. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. М.: ФиС, 1989. 463 с.
87. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма [Текст] / Ю. А. Штюмер. М.: ЦРИБ «Турист», 1992. 96 с.
88. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: ФиС, 1983. 144 с.
89. Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 2006. 96 с.
3. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
4. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.
5. Ильичёв А. И., Соловьёв, Л. И. География Кемеровской области. Кемерово, 1994. 366 с.
6. Ильичёв А. И., Соловьёв, Л. И. Экономическая география Кузбасса. Кемерово, 1989. 198 с.
7. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. 317 с.
8. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003. 60 с.
9. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
11. Мартынов С. М. Знай и умей (В помощь обучающимся в медико-санитарных кружках). М. : Медицина, 1989. 38 с.
12. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
13. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: ЦДЮТиК, 2002. 36 с.
14. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Ю.С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 292 с.
15. Свидание с природой. Рассказы о недрах, климате, горах и реках, флоре и фауне Земли Кузнецкой, её туристских тропах. Изд. 2-е. перераб., доп. Кемерово, 1980. 431 с.
16. Сергеев Б.Ф. Занимательная физиология. М.: Мир, 1990. 399 с.
17. Словарь юного туриста / под ред. Ю.С.Константинова. М.: ФЦДЮТиК, 2004. 76 с.
18. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области: население, хозяйство, города и районы: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области. Кемерово: Кузбасс: Скиф, 2009. 335 с.
19. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области. Кемерово: Скиф: Кузбасс, 2006. 377 с.
20. Соловьёв Л. И. Книга о природе Кузбасса для младших школьников и их родителей. 2 –е изд. Кемерово: 2012. 405 с.
21. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chisty-turist-eto-nemif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
22. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М.: ФиС, 1987. 144 с.
23. Шibaев А. В. В горах. М.: 1997. 66 с.
24. Шibaев А. В. Переправа. М.: 1996. 24 с.
25. Шibaев А. В. Умеёте ли вы ориентироваться в пространстве? Умеёте ли вы предсказывать погоду? М.: 1996. 80 с.



26. Школа альпинизма. Начальная подготовка [Текст]: Учеб. издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Г.В. – М.: ФиС, 1989. 463 с.
27. Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.