

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПСКОВСКАЯ ИНЖЕНЕРНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

<p>Согласовано Протокол педагогического совета № <u>1</u> от <u>22 августа</u> 2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ ПИЛГ <u>Т.В. Светенко</u> ДОК. № <u>2019/08/01</u></p>
--	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой, культурологической направленности
«Компас»**

название программы

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Бычков Дмитрий Сергеевич, педагог
дополнительного образования

г.Псков,
Год составления -2019

Пояснительная записка

Программа реализуется через работу туристического кружка «КОМПАС» (туризм, обучение, путешествие), предназначена для обучающихся 5 – 11.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на годичное обучение.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии Псковской области, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов.

Материал кружка имеет краеведческую направленность. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

Программа занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Обучающиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Совершают туристические походы по Псковской области в летний период, принимают участие в школьном и районном туристическом слете, закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала. Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе.

Самостоятельные туристические путешествия, соревнования, игры, развивают умения передвигаться в трудных условиях, ориентироваться на местности по естественным признакам, с помощью карты и компаса. Путешествия способствуют выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со

сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Туризм является эффективным средством активного отдыха, пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы (воды, воздуха, солнечных лучей) способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма. Детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития, один из путей социализации личности.

Цель программы.

Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение обучающихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.

Развивающие:

- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.
- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

Воспитательные:

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

Форма обучения: очная

Сроки реализации программы: 2019-2020 учебный год (144 часа)

Форма занятий: аудиторная и не аудиторная

Ожидаемые результаты:

В результате прохождения программы данного курса, учащиеся должны иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся должны знать:

- историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
- замечательных людей своего населенного пункта, района;
- особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;

- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся должны уметь:

- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся должны иметь навыки:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;

- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.

Основные формы деятельности:

- лекции, беседы, практические занятия, семинары;
- походы выходного дня, экскурсий, пешие, лыжные походы;
- конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Способы проверки:

- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- контрольные занятия, упражнения.

Критерии оценивания:

- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах.

Форма промежуточной аттестации: тематические тестовые работы, презентации

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>I. Введение в туризм.</i>					
1.1	Вводное занятие.	4	4	-	Беседа о значении туризма
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	
<i>II. Основы пешеходного туризма.</i>					
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	8	6	2	Презентации, доклады, поход
2.2	Особенности пешеходного туризма.	4	4	-	
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	4	2	2	
2.4	Бивуак. Привалы и	8	4	4	

	ночлеги.			
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	16	4	12
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	12	6	6
2.7	Питание в туристском походе.	12	6	6
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	36	18	18
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	20	8	12
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	4	2	2
2.11	Техника безопасности при проведении похода.	4	4	-
2.12	Поход в окрестности города.	4		4
2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	4	4	-
Всего:		144		

Содержание программы

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки,

озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте.

Проведение краеведческой викторины «Наш район».

2.2. Особенности пешеходного туризма

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповедание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды.

Переправа по кладу и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и в брод. Подъем по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной веревки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

2.10. Подготовка к походу выходного дня

Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.12. Поход выходного дня

Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета

Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Сочинение "Мой первый поход".

Календарный учебный график

№ Занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Форма занятия или вид деятельности	Результаты
1	Вводное занятие.	4		
2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	4	Занятие с использованием развития критического мышления	Обучающийся овладеет системой знаний о: историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре; Обучающийся научится: работать с различными источниками информации
3-4	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	8	Лекция Практическое занятие Презентация	Обучающийся овладеет системой знаний о: замечательных людей своего населенного пункта, района; особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки; основы техники и тактики пешеходного туризма; основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования; способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма; основные правила поведения в лесу (походе); как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы); технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра; как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с
5	Особенности пешеходного туризма.	4		
6	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	4		
7-8	Бивуак. Привалы и ночлеги.	8		
9-12	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	16		
13-15	Организация и подготовка пешеходного похода.	12		
16-18	Питание в туристском походе.	12		
19-27	Ориентирование на местности Топография	36		
28-32	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная	20		

	подготовка туриста. Узлы.			
33	Подготовка к походу выходного дня.	4		
34	Техника безопасности при проведении похода.	4		
35	Поход в окрестности города.	4		
36	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	4		<p>дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми; сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего; узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике; условные топографические знаки спортивных карт; приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния; рельеф местности и его изображение на спортивных картах; правила упаковки и транспортировки продуктов в походе; типы, виды костров и их назначение; туристические песни, игры; правила проведения соревнований по туризму; основы гигиены туриста.</p> <p>Обучающийся научится: определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа; проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам. готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак; ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту; преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок; надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки; выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом); комплектовать походную аптечку, применять лекарственные</p>

				<p>препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;</p> <p>оказывать доврачебную медицинскую помощь;</p> <p>изготавливать туристские самоделки, снаряжение;</p> <p>пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;</p> <p>пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;</p> <p>определять погоду по местным признакам;</p> <p>приготавливать пищу на костре;</p> <p>правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;</p> <p>составлять меню на каждый день похода;</p> <p>заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;</p> <p>оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.</p>
--	--	--	--	---

Учебно-методическое обеспечение программы.

- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
- А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
- К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
- М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
- Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
- Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
- Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
- Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с
- Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
- А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
- Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
- Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.