

<p>Зам по ВР <i>Белова Г.Ю.</i> Г.Ю.Белова от «<i>31</i>» <i>08</i> 2023 г.</p>	<p>Директор <i>Чельмина О.П.</i> О.П.Чельмина приказ № <i>64/п</i> от «<i>31</i>» <i>08</i> 2023 г.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Туризм»
(7-8 класс)

учителя Шилько Татьяны Ивановны,
I квалификационной категории.

Пояснительная записка.

Туризм и краеведение – предметы, связанные между собой, постигать которые начал первобытный человек, путешествовавший по Земле, меняя места стоянок, обогащая свои знания и умения на основе имеющихся, тех, которые знали и умели его предки. Традиции, обычаи, совершенствование своей жизнедеятельности, ведет к развитию человеческого разума, к изменению мировоззрения.

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Туристический поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Туризм учит коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Участие в походах воспитывает находчивость, мужество и умение выходить из сложных ситуаций.

Актуальность и новизна

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

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс. Всё это облегчает управление детским коллективом и каждым учащимся.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа по спортивному туризму предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы:

Программа реализуется через решение следующих задач:

- удовлетворение потребности учащихся в познании окружающего мира своего родного края;
- создание условий для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива;
- усвоения обучающимися туристско- краеведческих знаний и умений, приобретения опыта коммуникативной, эмоциональной, физической и трудовой деятельности, развития потенциальных способностей ребенка;

- привитие интереса к занятиям по туризму;
- укрепление здоровья обучающихся;
- расширение кругозора в области географии, геологии, биологии, картоведения;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде, интереса к родному краю;
- воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды клубной деятельности;
- подготовка обучающихся к спортивным походам и экспедициям;
- развитие организаторских способностей;
- профессиональное самоопределение обучающихся.

Реализация цели и задач данной программы направлены на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в творческом объединении, на организацию воспитательной работы в объединении, на сплочение детей в единый коллектив.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, сроки реализации:

Разработана для детей разных возрастных групп (от 11-13 лет). Срок реализации данной программы 1 год.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, соревнования) - июнь, июль.

Формы проведения занятий

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует методы обучения и воспитания, соответствующие поставленным задачам и уровню подготовки воспитанников. В условиях занятий коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенными в программе.

При реализации образовательного процесса используются следующие формы организации педагогического процесса:

- теоретическое и практическое занятие;
- поход, экскурсия;
- спортивные игры;
- учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочный поход.
- туристические слеты.

Формы работы:

- учебное занятие;
- практическая работа;
- экскурсии;
- встречи с интересными людьми;
- походы;
- туристические слеты.

Ожидаемые результаты

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде соревнований, однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и

проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

К личностным результатам относится система ценностных ориентации младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.)

К метапредметным результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия - система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия - способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Содержание, структура программы :

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности

завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем

воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближенные измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту.

8. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их

назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте.	1		
2	Трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе	1		
3	Поход и экспедиция.	1		
4	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Краснодарского края.	1		
5	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.	1		
6	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	1		
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	1		
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	1		
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	1		
10	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	1		
11	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Узлы: прямой, проводник	1		
12	Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Узлы: прямой, австрийский проводник, восьмерка	1		
13	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	1		
14	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	1		
15	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	1		
16	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1		
17	Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	1		
18	Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос.	1		
19	Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом	1		

	мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей.			
20	Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода теоретически	1		
21	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1		
22	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.	1		
23	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1		
24	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1		
25	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	1		
26	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки			
27	Природоохранная акция. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке.	1		
28	Фоторепортаж о проведении природоохранной акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов	1		
29	Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины.	1		
30	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1		
31	Совместное, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.	1		
32	Подготовка похода и фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы; конкурс отчетов)	1		
33	Подведение итогов туристского путешествия	1		
34	Итоговое занятие	1		

Список используемой литературы

1. Ашурков В.Н. Кацуба Д.В. Историческое краеведение. М. 1980г.
2. Бородовская Е.Л. Авторская программа по археологии, краеведению, истории. Н-к. 1993г.
3. Бородовский А.П. Бородовская Е.Л. Авторская программа «Детская экспериментальная археология». Н-к. 1993г.
4. Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
Для родителей (законных представителей):
1. Бовтручак А.А. Авторская программа по спортивному туризму. Сборник «Педагогический вестник». Н-к. 1995г.
2. Добарина И.А. Анникова Т.А. Жигарев О.Л. Организация туристско – краеведческой работы с обучающимися. Н-к. 2002г.
3. Добарина И.А. Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Н-к. 1998г.
4. Истомина П.И. Организация массового самодеятельного туризма.

5.Мандрыка П.Б. Бородовский А.П. Методические рекомендации для руководителей археологических объединений. Красноярск. 1993г.

6.Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М. 1988г.

7.Свод памятников истории и культуры народов России. Выпуски 1 – 4. Н-к. 1996 – 1999гг.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Абрис - (от нем. Abriß- очертание, контур), схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На Абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значения расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами. Необходимые сведения, которые не могут быть переданы графически, записывают на полях. Абрис служит для составления кроки и планов местности.

Бивак, бивуак - (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха. Члены тур. группы обычно проводят на Бивак 10 - 14 ч в сут. Они занимаются оборудованием лагеря, приготовлением пищи, ремонтом одежды и снаряжения, подготовкой к следующему дню, отдыхают. Бивак располагают на достаточно ровных и сухих площадках, полянах, в местах, недоступных для камнепадов, лавин, затопления, прямых попаданий молний. Место стоянки должно быть укрыто от ветра и, по возможности, нетрудоемко для оборудования; желательно, чтобы вблизи был источник воды.

Ботель (ботокемпинг) - (от англ. boat-hotel), предприятие гостиничного типа для обслуживания водных туристов. Обычно располагается на берегу незамерзающего водоёма. Имеет сооружения и устройства для технического обслуживания личных тур. судов, помещение для их хранения (главным образом маломерных - лодок и катеров). Функционирует круглогодично. Наряду с ботелями для обслуживания водных туристов имеются ботокемпинги (устроены по типу кемпингов}, также оснащённые необходимыми для технического осмотра и ремонта судов устройствами, но функционирующие сезонно.

График движения - последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме. В туристской практике различают планируемый и исполнительный график движения. Планируемый график движения разрабатывается при подготовке туристского похода и в сокращённом виде входит в состав маршрутной книжки; исполнительный график движения составляется во время или непосредственно после похода и включается в отчёт о походе. В графике движения указываются начало и конец каждого этапа пути, его протяжённость, время прохождения этапов, выраженное в часах и минутах, высотные отметки или перепад высот, а также характер пути, применявшаяся техника движения и страховки, опасные места и достопримечательности с привязками по времени и ориентирами. Для горных, спелео- и водных походов, где уклон пути и перепад высот являются, как правило, значительными, принято составлять график движения, совмещённый с профилем маршрута.

Группа туристская - формируется как для плановых и самостоятельных туристских походов (маршрутов). В плановом туризме состоит из лиц, приобретших путёвку на тот или иной маршрут. При этом для походов и путешествий с активным способом передвижения необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья и наличие соответствующего характеру похода (водного, горнолыжного и т. п.) опыта и туристских навыков. Обычно туристская группа состоит из 20-40 чел., что обусловлено требованиями безопасности в походе, вместимостью транспортных средств (например, автобуса), количеством мест в пунктах ночлега. Возглавляет туристскую группу руководитель туристской группы. На организационном собрании туристской группы между её членами распределяются общественные обязанности (старосты, завхоза, культорга, медика, повара и т. д.). Туристская группа в самостоятельном туризме формируется, как правило, из туристов, которые имеют общие спортивные и познавательные интересы, нередко хорошо знают друг друга по совместной учебе, работе, участию в туристских мероприятиях(соревнованиях, слётах), работе в туристской секции, клубе туристском. При формировании спортивной туристской группы руководствуются "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и

путешествий на территории СССР", соблюдают относительное равенство уровня физической подготовки и туристского опыта, учитывают психологическую совместимость участников похода. Число туристов в группе колеблется от 2 до 30 чел. (в походах выходного дня - до 60 чел. и более), в т. ч. в спортивных походах - от 4 до 20 чел. (в сложных походах - 6-12 чел.). Возглавляет туристскую группу руководитель похода, которым в сложных походах и учебных мероприятиях является квалифицированный инструктор туризма. Его обычно избирают члены группы, а при проведении соревнования туристских, экспедиций туристских, слётов туристских, учебных мероприятий, кроме того, утверждает туристская организация, ответственная за проведение этих мероприятий. Как и в плановых походах, члены самостоятельных туристских групп распределяют между собой обществ обязанности (в малочисленных туристских группах на одного туриста обычно приходится несколько обязанностей). Перед походом члены самостоятельных туристских групп совершенствуют свою физическую форму, проводят совместные тренировки, походы выходного дня (см. Подготовка туриста, Поход туристский, Физическая подготовка). После подготовки староста и руководитель плановой туристской группы оформляют в туристской организации, выдавшей путёвки, маршрутный лист или маршрутную книжку. Руководитель самостоятельного спортивного похода получает маршрутную книжку в маршрутно-квалификационной комиссии. Перед началом похода туристская группа (в т. ч. и плановая) регистрируется в КСС по месту проведения похода. Туристскую группу, участвующую в соревнованиях, называют также командой.

Дневка - день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки тур. группа остаётся на одном месте, не меняя расположения лагеря; если туристы совершили хотя бы один переход и перенесли лагерь в другое место, то говорят о "полуднёвке". Как правило, дневка проводится в удобном месте (при возможности около заброски}. Во время дневки туристы совершают экскурсии, проводят разведку предстоящего пути, переносят в лагерь заброску, ремонтируют и сушат снаряжение, перераспределяют груз по рюкзакам, убирают или оборудуют место, отведённое для бивака, и т. д. Дневка планируются заранее при составлении графика движения, с учётом подготовленности группы и целей похода: для обычного похода - через каждые 3-4 дня пути; для походов с детьми - через 1-2 дня; в сложных спорт, походах - через 5 - 6 дней. Устраивать дневки целесообразно до или после прохождения наиболее напряжённых участков маршрута. Можно использовать дневку, как резерв времени на случай отставания от графика движения. Вынужденная дневка, проводится вследствие непредвиденной задержки (напр., из-за непогоды или болезни участника похода).

Дневник туристский - последовательная (по дням) запись событий туристского похода, выполняемая непосредственно на маршруте. Ведется регулярно в процессе наблюдений руководителем, специально выделенным участником похода (т. н. летописцем) или поочередно всеми членами туристской группы. Форма записи зависит от вида наблюдений; часто туристский дневник выполняют, например, в сокращённой форме - в виде путевого хронометражного журнала. Он служит основой для устного или письменного отчёта группы (см. Отчёт о походе). Как правило, туристы используют для ведения туристского дневника общую тетрадь в твёрдой обложке, которая хранится во влагонепроницаемом чехле (полиэтиленовом пакете). В плохую погоду рекомендуется пользоваться дополнительно записной книжкой, перенося затем из неё заметки на страницы туристского дневника.

Документы маршрутные - текстовые и графические материалы, необходимые для оформления и прохождения маршрута туристского похода. К маршрутным документам относятся: маршрутная книжка или маршрутный лист; карты, схемы или кроки; описание маршрута и отдельных его частей или путеводители; пропуска для посещения заказников, заповедников и др. территорий с ограниченной доступностью; дневник туристский, а также отчёт о походе, представленный в письменной форме. За составление, получение и качество маршрутных документов отвечает руководитель похода. На основании маршрутной книжки и отчёта о походе, после рассмотрения их маршрутно-квалификационной комиссией составляется протокол о зачёте пройденного маршрута, а руководителю и участникам выдаются справки о совершении похода установленной категории сложности. Второй экземпляр маршрутной книжки и протокол о зачёте похода хранятся в МКК, отчёт - в б-ке клуба туристов, прочие маршрутные документы- у руководителя похода.

Заброска - заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза туристов, предназначенного для прохождения этого участка и не нужного на предыдущих участках; заброской называется также сам отправляемый груз. Заброска позволяет заметно уменьшить массу рюкзаков в начале похода, когда туристы ещё не втянулись в ритм движения, не акклиматизировались. Обычно заброске подлежат предметы целевого назначения (например, часть медикаментов, запасные батарейки, скальные крючья), а также топливо и непортящиеся продукты (например, консервы, сахар, макаронные изделия), которые при продолжительных походах лучше распределить равномерно по всему пути следования туристов. Обычно заброску оставляют на туристской базе или в какой-либо другой организации, у местных жителей либо в характерных местах, например в пещере, под большим камнем, на дереве (заброска должна быть надежно укрыта и защищена от растаскивания её животными и птицами). В горных походах заброску совмещают с тренировочными радиальными выходами, что способствует акклиматизации туристов, облегчает резкий переход от городской жизни к походному режиму, приучает к значительным физическим нагрузкам.

Заслон - сооружение на биваке для защиты туристов от ветра и снега. Наиболее часто заслон сооружают для отдыха во время зимних походов по лесистой местности. Для сооружения заслона между деревьями натягивают веревку или укрепляют жердь, на нее опирают каркас из более тонких жердей, который накрывается сверху и с боков полиэтиленовой пленкой или лапником и присыпается снегом, с заваливанием нижнего края пленки. Для каркаса можно использовать лыжи и лыжные палки. Перед заслоном разводят костер для обогрева и приготовления пищи. Для отдыха под заслоном делают "ложе" с небольшим наклоном в сторону костра. У нижнего края "ложа" крепится поперечное бревно как упор для ног. Обычно заслон ставят в глубине леса, где ветер слабее, чтобы дым и искры от костра не летели на туристов под заслоном.

Категория сложности маршрута спортивного туристского похода, определяется совокупностью 3 классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий. Маршруты пешеходных, горных, водных и лыжных походов подразделяют на 6 к.с., велосипедных, авто-, мото- и спелео походов - на 5 к.с. (к 1 к.с. относятся простейшие маршруты, к 5 и 6 к.с. - наиболее сложные). Категории сложности устанавливают путем сравнения маршрута с эталонными, описания которых даны в периодически обновляемом "Перечне классифицированных туристских маршрутов". Продолжительность маршрута определяется как минимальное количество дней, необходимое для его прохождения подготовленной туристской группой; протяженность - как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной категории сложности. Установленные значения продолжительности и протяженности маршрутов могут быть изменены маршрутно-квалификационной комиссией (МКК). Дни отдыха (дневки) не входят в нормативную продолжительность, причем их количество составляет не более 20% от общей продолжительности похода. Техническая сложность маршрутов любой категории предполагает определенный уровень типичных для каждого вида туризма препятствий, при этом для более высоких категорий сложности характерны препятствия более сложные, чем в маршрутах низших категорий сложности. Техническая трудность преодоления, разнообразие и характер препятствий в походе данной категории сложности должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же категории в данном районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не является основанием для повышения категории сложности. В зависимости от характера препятствий МКК определяем уровень квалификации и технического мастерства участников похода, необходимой для прохождения данного препятствия при условии гарантированной безопасности. Походы по маршрутам менее продолжительным, протяженным или сложным, чем маршрут 1 к.с., считаются некатегорийными (например, походы выходного дня).