

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 Г. МИЧУРИНСКА

Рассмотрена на заседании
методического (педагогического,
экспертного) совета
от «30» 08. 2023г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №7
_____/Тимкин А.В./
приказ №160/0 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Рекреационный туризм с основами автономного существования в
природных условиях»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тимкин Алексей Викторович,
педагог дополнительного образования

Мичуринск, 2023г.

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г. Мичуринска
2. Полное название программы	Рекреационный туризм с основами автономного существования в природных условиях
3. Ф.И.О., должность автора	Тимкин Алексей Викторович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»;</p> <p>Приказ Минобнауки России от 22 сентября 2015 г. № 1040 «об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидий на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Р.Ф. от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);</p> <p>Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. №501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и</p>

	дистанционных образовательных технологий ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества».
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	туристско-краеведческая
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	12-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года
4.8. Последние изменения	
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Заключение методического совета	Протокол № __ от «__» _____ 2019 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Форма организации: групповая.

Способ освоения содержания программы: практико-ориентированный.

Настоящая программа «Рекреационный туризм с основами автономного существования в природных условиях» носит образовательно-развивающий характер. Она направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристскими навыками, позволяющими нормально существовать в однодневном походе, а также в длительных полуавтономных условиях.

На базе МБОУ СОШ № 7 г. Мичуринска создан поисковый отряд "Надежда". Одним из направлений деятельности отряда является ежегодное участие в «Вахте памяти», включающей выезд на поиск захороненных советских бойцов. В отряд постоянно приходят новые поисковики из числа учащихся школы. Они проходят различную специальную подготовку, необходимую для их деятельности, в том числе в ходе реализации данной дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность и практическая значимость образовательной программы заключается в том, что рекреационный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения.

В свою очередь, подготовка учащихся к жизни в условиях полевой поисковой работы направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и военно-патриотического воспитания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления

дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительные особенности. Программа обучения предусматривает теоретическую и практическую часть. В теоретическую часть входит: изучение краеведения, способов ориентирования, географии и истории своей страны. Практическая часть состоит из: подготовки к однодневным туристским походам, подготовки к проживанию в условиях длительного полуавтономного существования в природе, профилактики детского травматизма на различных видах транспорта. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта у учащихся.

В итоге учащиеся не только овладевают базовыми знаниями, умениями и навыками туристской деятельности, но и формируют компетенции, необходимые для работы в условиях длительного полуавтономного существования в рамках полевой поисковой работы на фронтах Великой Отечественной войны.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11-17 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям туризмом (СанПиН 2.4.4.3172-14). **Количество детей** в группе определяется минимальным числом участников в походе (10-15 человек). Группа смешанная: мальчики и девочки, новички и опытные туристы. В туристический кружок принимаются как члены поискового отряда "Надежда", так и все желающие. Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, одно занятие длится 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса. На 1-м году реализации программы учащиеся знакомятся с основными сведениями по

организационным вопросам подготовки и проведения туристских походов, изучают свой родной край. Программа 2-го года обучения направлена на углубление знаний и навыков туристской деятельности, на подготовку ребят к условиям автономного существования в ходе военно-исторической поисковой экспедиции «Вахты Памяти».

Предусмотрено применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи (на платформах: Маркетплейс, Российская электронная школа (РЭШ), ПроеКТОриЯ, Арзамас и др.) с использованием форматов: YouTube, Vk live, Instagram live, Whereby, Skype и др. (согласно нормативным документам). Проведение: учебных занятий, лекций, конкурсов, мероприятий, социальных акций, флешмобов и др.

Цель программы: подготовка учащихся к однодневному туристскому походу, а также существованию в длительных полуавтономных условиях.

Задачи программы:

1 год обучения

Обучающие:

1. Получение учащимися начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, понятий об ориентировании на местности.
2. Знакомство учащихся с личным туристским снаряжением, основами гигиены туриста, питанием в туристском походе.
3. Формирование у учащихся знаний о групповом и специальном снаряжении, его назначении.
4. Формирование у учащихся навыков оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.
5. Расширение и углубление знаний учащихся об основах техники рекреационного туризма и навыков походного быта.

6. Ознакомление учащихся с культурно-историческими объектами родного края и своей страны.

7. Формирование у учащихся основ природоохранной деятельности.

Развивающие:

1. Развитие у учащихся физической силы, выносливости, ловкости, навыков ориентирования на местности.

2. Развитие у учащихся интереса к участию в полезной практической деятельности.

3. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

4. Формирование у учащихся общественной личной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме.

Воспитательные:

1. Формирование у учащихся чувства товарищества, взаимопомощи, умения общаться в малом коллективе.

2. Воспитание творческого подхода к решению поставленных задач.

3. Воспитание ответственности за свои действия, самостоятельности и дисциплинированности, профилактика асоциального поведения.

4. Формирование познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения своей страны и родного края.

II год обучения

Обучающие:

1. Приобретение учащимися базовых знаний, умений и навыков туристской деятельности, необходимых для комфортного и безопасного существования в природных условиях.

2. Формирование у учащихся основ топографической подготовки и навыков ориентирования в походе.

3. Формирование у учащихся навыков спасения пострадавших и оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

4. Углубление имеющихся знаний у учащихся об основах техники рекреационного туризма и навыков походного быта.

5. Обучение тактики и техники рекреационного и целевого туризма.

6. Знакомство учащихся с культурно-историческими объектами и достопримечательностями родного края и своей страны.

7. Изучение основ туристской индустрии.

Развивающие:

1. Развитие у учащихся физической силы, выносливости, ловкости, навыков ориентирования на местности и оказания первой помощи.

2. Формирование у учащихся интереса к участию в полезной практической деятельности.

3. Развитие у учащихся мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

4. Формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности личности учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование у учащихся чувства товарищества, взаимопомощи, умения общаться в малом коллективе, в том числе в экстремальных условиях.

2. Воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, творческого подхода к решению поставленных задач.

3. Воспитание ответственности за свои действия, самостоятельности и дисциплинированности, профилактика асоциального поведения.

4. Формирование познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения своей страны и родного края.

5. Формирование экологической культуры обучающихся.

1.2. Содержание программы I год обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	Вводное занятие. Основы техники безопасности	2	1	1	Диагностика
1.	Краткое введение в краеведение	8	4	4	
1.1	История и природа родного края	4	2	2	Доклад
1.2	Краеведческая работа в туристическом походе	4	2	2	Презентация «Паспорт туристического объекта»
2.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	6	3	3	
2.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	Доклад, игра
2.2	Первая доврачебная помощь пострадавшему	4	2	2	Карточки
3.	Туристский быт и снаряжение	28	14	14	
3.1	Туристское снаряжение	4	2	2	Игра
3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	4	2	2	Игра
3.3	Костры и их типы	4	2	2	Игра
3.4	Костровое хозяйство	4	2	2	Игра
3.5	Ремонтный набор	4	2	2	Карточки
3.6	Бивуак	4	2	2	Игра
3.7	Питание в туристском походе	4	2	2	Карточки
4.	Топография и ориентирование	28	14	14	
4.1	Карты и их классификация	4	2	2	Работа с топографической картой
4.2	Условные знаки топографических карт	4	2	2	Карточки
4.3	Отображение местности на карте	2	1	1	Карточки
4.4	Масштабы. Расстояние	4	2	2	Карточки
4.5	Чтение карты	2	1	2	Работа с топографической картой
4.6	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	Карточки
4.7	Компасы и правила работы с ними	2	1	1	Доклад
4.8	Ориентирование на местности	2	1	1	Игра
4.9	Ориентирование расстояний на местности	2	1	1	Игра
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	4	2	2	Работа со спортивной картой

1	2	3	4	5	6
5.	Спортивная подготовка туриста	24	12	12	
5.1	Общая физическая подготовка	8	4	4	Игра
5.2	Эстафеты, игры	8	4	4	Игра
5.3	Общеразвивающие упражнения	8	4	4	Игра
6.	Туристический поход	46	16	30	
6.1	Подготовка похода	16	4	12	Карточки
6.2	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	4	2	2	Игра
6.3	Проведение однодневного похода	18	8	10	Однодневный поход
6.4	Подведение итогов похода	8	2	6	Доклад, фотоматериал
	Итоговое занятие	2	0	2	Промежуточная диагностика
	Всего:	144	64	80	

1.3. Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой «Рекреационный туризм с основами автономного существования в природных условиях».

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу.

Ожидаемый результат: понимание значимости туристических навыков в обыденной жизни.

Формы контроля: диагностика.

1. Краткое введение в краеведение

1.1. История и природа родного края

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практика. Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях края.

Ожидаемый результат. Ребята узнают историю и природу родного края.

Формы контроля. Доклад.

1.2. Краеведческая работа в туристическом походе

Теория. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика. Учащиеся готовят презентации «паспорт туристического объекта».

Ожидаемый результат. Ребята узнают роль краеведения в туристическом походе.

Форма контроля. Презентация «Паспорт туристического объекта».

2. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему

2.1. Личная гигиена туриста

Теория. Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Практика. Ребята учатся ухаживать за телом, одеждой и обувью. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

Ожидаемый результат. Соблюдение гигиенических требований при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Форма контроля. Доклад, игра.

2.2. Первая доврачебная помощь пострадавшему

Теория. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Ожидаемый результат. Ребята узнают правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Форма контроля. Карточки.

3. Туристский быт и снаряжение

3.1. Туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним

Ожидаемый результат. Учащиеся узнают перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему. Учатся составлять перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

Форма контроля. Игра.

3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей

Теория. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика. Разборка и упаковка палаток.

Ожидаемый результат. Учащиеся знакомятся с устройством и порядком установки палаток. Правила поведения в палатке. Уметь установить палатку и разместить в ней вещи.

Форма контроля. Игра.

3.3. Костры и их типы

Теория. Различные типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Практика. Выбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Разведение костра.

Ожидаемый результат. Учащиеся узнают основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии; выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

Форма контроля. Игра.

3.4. Костровое хозяйство

Теория. Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Практика. Использование костровых приспособлений, варочной посуды. Походные топоры и пилы. Порядок их упаковки и транспортировки.

Ожидаемый результат. Ребята узнают перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором. Учатся производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

Форма контроля. Игра.

3.5. Ремонтный набор

Теория. Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Практика. Ознакомление с составом и назначением ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Ожидаемый результат. Ребята учатся составлять перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу

Форма контроля. Карточки.

3.6. Бивуак

Теория. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Практика. Порядок работы по развертыванию и свёртыванию лагеря.

Ожидаемый результат. Ребята узнают основные требования к месту для бивуака; меры безопасности; выбор места для забора воды и умывания.

Форма контроля. Игра.

3.7. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Ожидаемый результат. Ребята узнают основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составлению меню и списка продуктов. Учатся составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Форма контроля. Карточки.

4. Топография и ориентирование

4.1. Карты и их классификация

Теория. Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Практика. Оформление топокарты, определение координат по рамке и километровой сетке топокарты.

Ожидаемый результат. Учащиеся знакомятся с оформлением топокарты; отличиями между географическими и топографическими

картами; значениями топокарт для туристов; видами масштабов топокарты. Учатся определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

Форма контроля. Работа с топографической картой.

4.2. Условные знаки топографических карт

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топовознаков. Деление топовознаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика. Чтение топографических условных знаков.

Ожидаемый результат. Учащиеся знакомятся с топографическими условными знаками, пояснительными знаками. Учатся читать внемасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

Форма контроля. Работа с топографической картой.

4.3. Отображение местности на карте

Теория. Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Практика. Работа с топографической картой.

Ожидаемый результат. Учащиеся формируют знания о способах изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность. Уметь определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

Форма контроля. Карточки.

4.4. Масштабы. Расстояние

Теория. Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Практика. Работа с численным и линейным масштабами. Определение расстояний по времени движения.

Ожидаемый результат. Учащиеся формируют знания о масштабах топокарт; способах измерения расстояний на карте и на местности. Уметь пользоваться численным и линейным масштабом.

Форма контроля. Карточки.

4.5. Чтение карты

Теория. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Ожидаемый результат. Учащиеся формируют знания о группах условных топонимов. Учатся работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку; читать топографическую карту.

Форма контроля. Работа с топографической картой.

4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практика. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Ожидаемый результат. Учащиеся формируют знания знать о градусном значении основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение. Уметь измерить и построить азимут.

Форма контроля. Карточки.

4.7. Компасы и правила работы с ними

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Ожидаемый результат. Учащиеся знакомятся с устройством компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом. Уметь обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

Форма контроля. Доклад.

4.8. Ориентирование на местности

Теория. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Практика. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий,

выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Ожидаемый результат. Знать способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий. Уметь ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

Форма контроля. Игра.

4.9. Ориентирование расстояний на местности

Теория. Определение расстояний на местности.

Практика. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Ожидаемый результат. Знать способы измерения расстояний на местности. Уметь измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

Форма контроля. Игра.

4.10. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Практика. Работа с протоколами соревнований.

Ожидаемый результат. Знать понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт. Уметь пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

Форма контроля. Работа со спортивной картой.

5. Спортивная подготовка туриста

5.1. Общая физическая туриста

Теория. 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. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Практика. Выполнение упражнений.

Ожидаемый результат. Знать значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

Форма контроля. Игра.

5.2. Эстафеты, игры

Теория. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т.д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т.д.

Практика. Эстафеты, конкурсы, игры.

Ожидаемый результат. Знать подвижные игры, правила проведения спортивных игр. Уметь играть в различные игры.

Форма контроля. Игра.

5.3. Общеразвивающие упражнения

Теория. Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, учебных заборов; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т.д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т.д.

Практика. Выполнение упражнений.

Ожидаемый результат. Уметь выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

Форма контроля. Игра.

6. Туристический поход

6.1. Подготовка похода

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода.

Практика. Составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

Ожидаемый результат. Знать обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования, последовательность и порядок подготовки к походу.

Форма контроля. Карточки.

6.2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практика. Распределение обязанностей среди учащихся.

Ожидаемый результат. Знать перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Уметь выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Форма контроля. Игра.

6.3. Проведение однодневного похода

Теория. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение.

Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Практика. Составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

Ожидаемый результат. Знать обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования, последовательность и порядок

подготовки к походу.

Форма контроля. Однодневный поход.

6.4. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и презентаций. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практика. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Ожидаемый результат. Применять туристические навыки в походе.

Форма контроля. Доклад. Фотоматериалы.

Итоговое занятие

Подведение итогов первого года обучения. Промежуточная диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Начальные сведения по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основные сведения о своём крае, основные понятия об ориентировании на местности.
2. Личное туристское снаряжение, основы гигиены туриста и питания в туристском походе.
3. Групповое и специальное снаряжение, его назначение.
4. Культурно-исторические объекты родного края и своей страны.

Учащиеся должны уметь:

1. Развивать физическую силу, выносливость, ловкость.
2. Нести ответственность за свои действия, проявлять самостоятельность и дисциплинированность.
3. Участвовать в полезной практической деятельности.
4. Общаться в малом коллективе.
5. Творчески решать поставленные задачи.

Учащиеся должны владеть:

1. Навыками оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.
2. Основами техники рекреационного туризма и навыками походного быта.
3. Основами природоохранной деятельности.
4. Навыками ориентирования на местности.
5. Навыками здорового образа жизни.
6. Навыками общественной личной активности, взаимопомощи, культуры общения и поведения в социуме.
7. Навыками познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения своей страны и родного края.

1.5. Содержание программы II год обучения**Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	Вводное занятие. Основы техники безопасности	2	1	1	Промежуточная диагностика
1.	Туризм в России	4	2	2	
1.1	Основные виды туризма в России	2	1	1	Опрос
1.2	Спортивный туризм	2	1	1	Карточки
2.	Краеведческая подготовка	12	6	6	
2.1	Географическое положение и природные особенности Тамбовской области	2	1	1	Доклад
2.2	Население области. Административное деление. Известные люди Тамбовщины	4	2	2	Доклад
2.3	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	2	1	1	Доклад
2.4	История Тамбовщины	4	2	2	Карточки
3.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	12	6	6	
3.1	Карты и их классификации	2	1	1	Работа с топографической картой

1	2	3	4	5	6
3.2	Чтение карты	2	1	1	Работа с топографической картой
3.3	Компасы и правила работы с ним	2	1	1	Доклад
3.4	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	Карточки
3.5	Ориентирование на местности	2	1	1	Игра
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	2	1	1	Работа со спортивной картой
4.	Медицинская подготовка	12	6	6	
4.1	Возможные опасности в походе	6	3	3	Доклад
4.2	Походная медицинская аптечка	6	3	3	Игра, карточки
5.	Туристское хозяйство	12	6	6	
5.1	Туристское снаряжение	4	2	2	Игра
5.2	Ремонтный набор	2	1	1	Карточки
5.3	Бивуак	4	2	2	Игра
5.4	Питание в туристском походе	2	1	1	Карточки
6.	Подготовка походов	22	10	12	
6.1	Туристские должности в группе	2	1	1	Игра
6.2	Движения группы на маршруте	2	1	1	Игра
6.3	Преодоление естественных препятствий	2	1	1	Игра
6.4	Техника безопасности при проведении походов	4	2	2	Карточки
6.5	Узлы, применяемые в туризме	10	4	6	Карточки
6.6	Природоохранная деятельность туриста	2	1	1	Карточки
7.	Проведение походов	42	14	28	
7.1	Подготовка похода	22	8	14	Карточки
7.2	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	8	4	4	Игра
7.3	Проведение однодневного похода	8	0	8	Однодневный поход
7.4	Подведение итогов похода	4	2	2	Доклад, фотоматериалы
8.	Спортивная подготовка	24	6	18	
8.1	Общая физическая подготовка	8	2	6	Игра
8.2	Эстафеты, игры	8	2	6	Эстафеты, игры
8.4	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Игра
	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая диагностика
	Всего:	144	57	87	

1.6. Содержание учебного плана

Вводное занятие

Ознакомление с планом работы на учебный год. Краткое знакомство с практической частью занятий.

1. Туризм в России

1.1. Основные виды туризма в России

Теория. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение.

Значение туризма в организации людей, образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке человека к предстоящей трудовой деятельности.

Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практика. История, значения и виды туризма.

Ожидаемый результат. Формирование у учащихся знаний об истории развития туризма в России.

Форма контроля. Опрос.

1.2. Спортивный туризм

Теория. Всесоюзная туристская краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина — Россия». Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий.

Правила организации туристских походов: состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

Практика. Спортивный туризм, его необходимость.

Ожидаемый результат. Ребята узнают о спортивном туризме, формы туристских мероприятий.

Форма контроля. Карточки.

2. Краеведческая подготовка

2.1. Географическое положение и природные особенности тамбовской области

Теория. Географическое положение Тамбовской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Тамбовской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Практика. Работа с картой. Просмотр фото- и видеоматериалов.

Ожидаемый результат. Знать основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

Форма контроля. Доклад.

2.2. Население области. Административное деление. Известные люди Тамбовщины

Теория. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Тамбовщины.

Практика. Просмотр фото- и видеоматериалов.

Ожидаемый результат. Знать административное деление; основные города; знаменитые люди Тамбовщины.

Форма контроля. Доклад.

2.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства

Теория. Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское

хозяйство. Вклад Тамбовщины в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

Практика. Просмотр фото- и видеоматериалов.

Ожидаемый результат. Знать транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

Форма контроля. Доклад.

2.4. История Тамбовщины

Теория. Далёкое прошлое Тамбовщины. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена.

Тамбовщина в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. В составе Киевского и Московского государства. Век восстания (XVIII в.). Тамбовщина в Отечественной войне 1812 г. Участники движения декабристов. История г. Мичуринска. Исторические и архитектурные объекты Мичуринска. История своего района. Тамбовщина в период Великой Отечественной войны.

Практика. Просмотр фото- и видеоматериалов.

Ожидаемый результат. Учащиеся знакомятся с основными сведениями по истории, культуре Тамбовщины и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события на Тамбовщине в период ВОВ. Уметь спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

Форма контроля. Карточки.

3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе

3.1. Карты и их классификации

Теория. Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для

туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Практика. Оформление топокарты, определение координат по рамке и километровой сетке топокарты.

Ожидаемый результат. Знать оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты. Уметь определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

Форма контроля. Работа с топографической картой.

3.2. Чтение карты

Теория. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Ожидаемый результат. Знать группы условных топонимов. Уметь работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку; читать топографическую карту.

Форма контроля. Работа с топографической картой.

3.3. Компасы и правила работы с ним

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Ожидаемый результат. Знать устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом. Уметь обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять

прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

Форма контроля. Доклад.

3.4. Ориентирование по горизонту. Азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практика. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Ожидаемый результат. Знать градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение. Уметь измерить и построить азимут.

Форма контроля. Карточки.

3.5. Ориентирование на местности

Теория. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Практика. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Ожидаемый результат. Знать способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий. Уметь ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

Форма контроля. Игра.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Практика. Работа с протоколами соревнований.

Ожидаемый результат. Знать понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт. Уметь пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

Форма контроля. Работа со спортивной картой.

4. Медицинская подготовка

4.1. Возможные опасности в походе

Теория. Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Практика. Для отработки полученных знаний по теме учащиеся готовят доклады про опасности, которые подстерегают туриста.

Ожидаемый результат. Ребята учатся избегать опасностей в походе.

Форма контроля. Доклад.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Практика. Ребята учатся подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход, применять медицинские препараты.

Ожидаемый результат. Знание состава медицинской аптечки, её правильное хранение при транспортировке; назначение и дозировка препаратов; состав личной аптечки.

Форма контроля. Игра, карточки.

5. Туристское хозяйство

5.1. Туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Ожидаемый результат. Знать перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему. Уметь составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

Форма контроля. Игра.

5.2. Ремонтный набор

Теория. Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Практика. Ознакомление с составом и назначением ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Ожидаемый результат. Уметь составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

Форма контроля. Карточки.

5.3. Бивуак

Теория. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Практика. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.

Ожидаемый результат. Знать основные требования к месту для бивуака; Меры безопасности. Уметь выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

Форма контроля. Игра.

5.4. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением

горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Ожидаемый результат. Знать основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составлению меню и списка продуктов. Уметь составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Форма контроля. Карточки.

6. Подготовка походов

6.1. Туристские должности в группе

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практика. Распределение обязанностей среди учащихся.

Ожидаемый результат. Знать перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Уметь выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Форма контроля. Игра.

6.2. Движения группы на маршруте

Теория. Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практика. Построение группы, передвижение по маршруту.

Ожидаемый результат. Знать основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы; режим движения и отдыха. Уметь соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

Форма контроля. Игра.

6.3. Преодоление естественных препятствий

Теория. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Практика. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Ожидаемый результат. Знать общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Уметь преодолевать несложные естественные препятствия.

Форма контроля. Игра.

6.4. Техника безопасности при проведении походов

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Организация самостраховки.

Ожидаемый результат. Знать меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте. Уметь производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

Форма контроля. Карточки.

6.5. Узлы, применяемые в туризме

Теория. Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, «австрийский» и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практика. Отработка навыков вязки узлов.

Ожидаемый результат. Знать деление узлов на группы по назначению. Уметь вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

Форма контроля. Карточки.

6.6. Природоохранная деятельность туриста

Теория. Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

Практика. Наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Ожидаемый результат. Знать признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе. Уметь определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

Форма контроля. Карточки.

7. Проведение походов

7.1. Подготовка похода

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода.

Практика. Составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

Ожидаемый результат. Знать обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования, последовательность и порядок подготовки к походу.

Форма контроля. Карточки.

7.2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг,

культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практика. Распределение обязанностей среди учащихся.

Ожидаемый результат. Знать перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Уметь выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Форма контроля. Игра.

7.3. Проведение однодневного похода

Теория. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение.

Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Практика. Составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

Ожидаемый результат. Знать обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования, последовательность и порядок подготовки к походу.

Форма контроля. Однодневный поход.

7.4. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и презентаций. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практика. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Ожидаемый результат. Применять туристические навыки в походе.

Форма контроля. Доклад. Фотоматериалы.

8. Спортивная подготовка

8.1. Общая физическая подготовка

Теория. 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. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Практика. Выполнение упражнений.

Ожидаемый результат. Знать значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

Форма контроля. Игра.

8.2. Эстафеты, игры

Теория. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Практика. Эстафеты, конкурсы, игры.

Ожидаемый результат. Знать подвижные игры, правила проведения спортивных игр. Уметь играть в различные игры.

Форма контроля. Игра.

8.3. Общеразвивающие упражнения

Теория. Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекувырки, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т.д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Практика. Выполнение упражнений..

Ожидаемый результат. Уметь выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

Форма контроля. Игра.

Итоговое занятие

Подводятся итоги по пройденному курсу за 2 года обучения. Итоговая диагностика.

1.7. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Основы туристской деятельности, необходимые для комфортного и безопасного существования в природных условиях.
2. Основы топографической подготовки.
3. Основные приемы спасения пострадавших и оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

4. Основы тактики и техники рекреационного и целевого туризма.
5. Культурно-исторические объекты, достопримечательности и места боевой славы родного края и своей страны.
6. Основы туристской индустрии.

Учащиеся должны уметь:

1. Осуществлять туристскую деятельность, комфортно и безопасно существовать в природных условиях.
2. Развивать физическую силу, выносливость, ловкость, ориентироваться на местности и оказывать первую помощь.
3. Общаться в малом коллективе, в том числе в экстремальных условиях.
4. Саморазвиваться, быть самостоятельными, ответственными и активными, самостоятельно изучать свою страну и родной край.
5. Участвовать в полезной практической деятельности, творчески решать поставленные задачи.
6. Возлагать на себя ответственность за свои действия, быть самостоятельными и дисциплинированными.

Учащиеся должны владеть:

1. Навыками туристской деятельности, необходимыми для комфортного и безопасного существования в природных условиях.
3. Навыками ориентирования в походе, спасения пострадавших и оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.
4. Основами техники рекреационного туризма и навыками походного быта.
5. Навыками культуры безопасности, экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Блок №2 «Комплекс организационно – педагогический условий»

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.), СанПин к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Начало занятий групп первого года обучения – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Второй год обучения: начало занятий – 1 сентября, окончание занятий – 25 мая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, одно занятие длится 45 минут. Количество учебных недель – 36. Количество учебных дней – 72. Объем программы – 144 часа.

2.2. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования. Теоретические занятия должны проходить в кабинете, соответствующие требованиям СанПиН, пожарной безопасности, электробезопасности и т.д. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо:

- раздевалки и шкафы для хранения личных вещей;
- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Практические занятия должны проходить в кабинете и на специально оборудованных учебных полигонах (обязательно при наличии аптечки и защитного специального снаряжения – каски, рукавицы).

Материально-техническое оснащение:

1. Веревка (10мм) – 200 м;
2. Веревка (6-8 мм) – 50 м;
3. Карабины (автоматические) – 50 шт.;

4. Страхочные системы (грудная и поясная) – 15 комплектов;
5. Спусковые устройства – 15 шт.;
6. Жумары – 15 шт.;
7. Рюкзаки (60-80л.) – 15 шт.;
8. Спальные мешки – 15 шт.;
9. Палатки (2-4 местные) – 8 шт.;
10. Зимние палатки с печкой – 2 шт.;
11. Байдарки – 8 шт.;
12. Каски для горного туризма – 15 шт.;
13. Каски для водного туризма – 15 шт.;
14. Спасательные жилеты – 15 шт.;
15. Лыжи – 15 комплектов;
16. Котлы (3, 5, 8 л.) – 3 шт.;
17. Топор – 2 шт.;
18. Пила цепная – 3 шт.;
19. Аптечка – 5 комплектов;
20. Коврики теплоизоляционные – 15шт.;
21. Рукавицы – 15 пар;
22. Лопата саперная – 3 шт.;
23. Компас – 15 шт.;
24. Газовая горелка туристическая – 5 шт.;
25. Комплект карт;
26. Костровое оборудование.

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную-

траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя входной и итоговый контроль учащихся.

Входной контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся. Проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом.

Итоговая аттестация: осуществляется в конце курса освоения программы и направлена на определение результатов работы и степени усвоения учащимися программы. Формами проведения могут быть итоговое занятие, тестирование, соревнования.

Главными параметрами оценки *качества теоретической подготовки* являются теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы и владение специальной терминологией.

Параметрами практической подготовки являются практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой, владение специальным оборудованием и оснащением и творческие навыки воспитанников.

К общеучебным умениям и навыкам относятся такие параметры, как учебно-интеллектуальные умения (умения подбирать и анализировать специальную литературу, умение пользоваться электронными источниками информации, умение осуществлять учебно-исследовательскую деятельность), учебно-коммуникативные умения (умение слушать и слышать педагога, умение выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссиях и т.д.), учебно-организационные умения и навыки (умение организовать свое рабочее место, умение аккуратно выполнять работу).

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырем уровням:

1 уровень – оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения на уровне города, области, России);

2 уровень – достаточный (полное освоение программы);

3 уровень – средний, т.е. базовый (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);

4 уровень – недостаточный (не полностью освоил программу, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

На основе вышеизложенного педагог может составить индивидуальную карту достижений воспитанника или общую на группу таблицу результативности обучения воспитанников.

Оценочные материалы. Диагностическую оценку индивидуальных особенностей учащихся осуществляется, используя такие методы и формы оценивания, как:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- портфолио ученика;
- творческие задания и т.д.

Для оценки личностного развития учащихся применяется:

- «Диагностика личностной креативности» (Е.Е.Туник);
- «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской);
- «Методика определения самооценки детей» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).

Фонд оценочных средств, представляют собой перечень контрольно-измерительных материалов, типовых заданий для практических занятий, контрольных работ, зачетов, экзаменов; тесты, а также иные формы контроля, позволяющие оценить уровень обученности и качества знаний обучающихся.

2.4. Методическое обеспечение

Программа состоит из систематизированного подбора учебного материала в виде теоретических и практических занятий.

В ходе работы объединения большое внимание уделяется использованию занимательного материала, наглядности, самостоятельной и практической работе и используются различные формы учебных занятий.

В процессе обучения используются различные методы: словесные, наглядные, практические, поисковые, репродуктивные, методы самостоятельной работы, соревнования.

Используются различные формы учебных занятий: *лекции (презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов); беседы, практические занятия (работа в малых группах по выполнению заданий, тренинги); соревнования.*

Для закрепления знаний и навыков в процессе обучения, а также для контроля уровня изученного материала по окончании изучения каждого раздела проводятся *самостоятельные работы, практические задания.*

Современные педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология КТД;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;
- проблемно-диалогическая;
- технология развивающего обучения.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие	Туристское снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Тестирование, диагностика
2.	Краткое введение в краеведение	Интернет ресурсы	Доклад, беседа. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Презентация «Паспорт туристского объекта»
3.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	Медицинская аптечка	Доклад, игра, карточки. Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: показ медицинского инвентаря.	Контрольное задание
4.	Туристский быт и снаряжение	Туристская палатка, котелок, костер и т.д.	Игра, карточки. Словесные методы: постановка и объяснение задачи, рассказ. Наглядные методы: показ снаряжения.	Контрольное задание
5.	Топография и ориентирование	Карты, компас	Доклад, игра, карточки, работа с картой. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал, топографическая карта.	Работа со спортивной картой
6.	Спортивная подготовка туриста	Спортивный инвентарь	Игра, эстафеты. Словесные методы: беседа.	Сдача нормативов
7.	Туристический поход	Карты, компас, палатка, туристское снаряжение	Карточки, игра. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал.	Однодневный поход
8.	Итоговое занятие	Туристское снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Тестирование, промежуточная диагностика

1	2	3	4	5
9.	Вводное занятие	Туристское снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Тестирование, диагностика
10.	Туризм в России	Интернет ресурсы	Доклад, беседа, опрос. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Контрольное задание
11.	Краеведческая подготовка	Интернет ресурсы	Доклад, беседа, карточки. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Контрольное задание
12.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	Карты, компас	Доклад, игра, карточки, работа с картой. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал, топографическая карта.	Работа со спортивной картой
13.	Медицинская подготовка	Медицинская аптечка	Доклад, игра, карточки. Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: показ медицинского инвентаря.	Контрольное задание
14.	Туристское хозяйство	Туристская палатка, котелок, костер и т.д.	Игра, карточки. Словесные методы: постановка и объяснение задачи, рассказ. Наглядные методы: показ снаряжения.	Контрольное задание
15.	Подготовка походов	Карты, узлы.	Карточки, игра. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал.	Контрольное задание
16.	Проведение походов	Карты, компас, палатка, туристское снаряжение.	Карточки, игра. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал.	Однодневный поход
17.	Спортивная подготовка	Спортивный инвентарь	Игра, эстафеты. Словесные методы: беседа.	Сдача нормативов
18.	Итоговое занятие	Туристское снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Тестирование, итоговая диагностика

Список литературы

Для педагога:

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. пособие. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
5. Болотов, С.Б., Прохорова, Е.А. Спортивное ориентирование. - М., ЦДЮТ и МО РФ, 2002.
6. Веткин, В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В. А. Веткин. – М.: Советский спорт, 2014. – 208 с.
7. Волков, В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
9. Гостюшин, А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1996. – 320 с.
10. Долженко, Г.П. История туризма / Г.П. Долженко, Ю.С. Путрик, А.И. Черевкова. – М.: Юрайт, 2019. - 227 с.
11. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Каменец, А.В. Организация социально-культурной деятельности. Молодежный туризм / А.В. Каменец, М.С. Кирова, И.А. Урмина; под общ. ред. А.В. Каменца. – М.: Юрайт, 2019. — 192 с.
15. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: Юрайт, 2019. - 401 с.

16. Константинов, Ю.С. Способы автономного выживания человека в природе / Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004. – 367 с.
17. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
19. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
20. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
21. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160с.
22. Морозов, М.А. Основы первой медицинской помощи: учебное пособие / М.А. Морозов. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. – 310 с.
23. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / С.Э. Некляев. – М., Владос, 2003. – 240 с.
24. Рыжавский, Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
25. Огородников, Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
26. Огородников, Б.И., Моисеенков, А.Л., Приймак, Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Панфилова, А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2007. – 368 с.
28. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1991. – 160 с.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
30. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
31. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
32. Шибаетов, А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
33. Чеурин, Г.С. Школа экологического выживания: Пособие по курсу ОБЖ. – М.: Военные знания, - 1993. – 47 с.

Для учащихся и родителей:

1. Волович В.Г. С природой один на один. – М.: Воениздат, 1989. – 352 с.
2. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях / П. Дарман. – Яуза, Формула-Пресс, 2001. – 346 с.
3. Жихарев, А.М. Собираемся в поход / А.М. Жихарев. – Ярославль: Академия развития, 2004. – 192 с.
4. Зайцев, А.П. Искусство выживания / А.П. Зайцев. – М., 1995.
5. Ильин, А.А. Школа выживания в природных условиях / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2001. – 384 с.
6. Ильин, А.А. Школа выживания. Как избежать голодной смерти / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2002. – 384 с.
7. Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой / Б. Кудряшов. – Советская Кубань, 1996. – 384 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Куприн, А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
10. Куприн, А.М. Умей ориентироваться на местности / А.М. Куприн. – М.: ДОСААФ, 1962. – 60 с.
11. Матюцкий, С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
12. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / С.Э. Некляев. – М., Владос, 2003. – 240 с.
13. Поспелов, Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
14. Садикова, Н.Б. 1000+1 совет туристу. Школа выживания / Н.Б. Садиков. – Минск: Литература, 1998. – 352 с.
15. Сенкевич, Ю. Выживание в экстремальных ситуациях / Ю. Сенкевич. – М.: Русский раритет, 1998. – 160 с.
16. Стилвелл, А. Техника выживания в экстремальных условиях / А. Стилвелл. – М.: Фаир-пресс, 2001. – 352 с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
19. Чеурин, Г.С. Экстремальные ситуации / Г.С. Чеурин. – М.: Русский журнал, 2001. – 64 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.kadis.ru/texts/index.phtml?id=40197>
Глобальный этический кодекс туризма / Одобрен на Генеральной ассамблее Всемирной туристской организации в Сантьяго (Чили) 1 октября 1999 г.
2. http://www.rostourunion.ru/pages/rus/proekty_v_rst/megdunarodnye_pravovye_aktu/gaagskaya_deklaraciya_po_turizmu/
Гаагская декларация по туризму /Принята 14 апреля 1989 г.
3. <http://www.russiatourism.ru/>
Федеральное агентство по туризму Министерства культуры Российской Федерации.
4. <http://www.turbooks.ru/>
Портал "Все о туризме".
5. <http://www.russia.travel/>
Национальный туристический портал Russia.travel.
6. <http://www.km.ru/turizm>
Туристический портал на базе мультипортала “Кирилл и Мефодий”.
7. <http://www.maprest.ru/>
Туристическая карта России.
8. <http://www.travel-cat.ru/>
Каталог сайтов по туризму и путешествиям.
9. https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnog_o_bucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/
Видеозанятия по туризму.