

Отдел образования, опеки и попечительства
Администрации Золотухинского района Курской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Свободинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» июня 2024 года
Протокол №9

Утверждаю
Директор МБОУ «Свободинская
средняя общеобразовательная
школа» Золотухинского района
Курской области
_____/Проскурина Н.А.
Приказ от «27» июня 2024 г.
№101/1
М.П.

Золотухинского района Курской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пеньшин Николай Викторович,
педагог дополнительного
образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	8
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	15
5. Организационно-педагогические условия реализации Программы	17
6. Список литературы	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Уровень программы – базовый.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, ОБЖ, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Актуальность

В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний немислимо патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Педагогическая целесообразность

Реализация Программы способствует формированию всесторонне развитой личности. Участие в спортивных состязаниях, познавательные путешествия позволяют расширить знания о своей малой Родине, об окружающем мире, углубить знания по предметам, изучаемым в школе. Занятия по Программе позволяют повысить уровень самостоятельности детей. Обучающиеся не только получают навыки обеспечения своей жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива.

Отличительные особенности Программы

Программа разработана на основе программ Д.В. Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм» («Советский Спорт», 2003), Д.В. Смирнова «Юные туристы-краеведы» (ФЦДЮТиК, 2006) и А.Г. Маслова «Школа безопасности» (ФЦДЮТиК, 2007, программы для систем дополнительного образования детей).

Отличительными особенностями Программы является перечень тем в учебном (тематическом) плане и содержание; форма и режим занятий. В результате освоения Программы обучающиеся смогут принять участие в зачетном степенном или категорийном походе; многодневном туристском мероприятии (поход, слет, соревнование, туристский лагерь и т.п.).

Цель Программы – формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- обучать приемам оказания доврачебной медицинской помощи;
- обучать навыкам ведения фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии;

- расширять знания о своем регионе.

Развивающие:

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- прививать интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;
- формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм;
- формировать у обучающихся потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Категория обучающихся Группа комплектуются из обучающихся 13-17 лет. Условием приема в детское объединение является наличие у обучающихся медицинского разрешения на реализацию данного вида деятельности.

Срок реализации Программы Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

При изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях - индивидуально-групповая форма. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год – 34 часа. В зависимости от темы занятия проводятся в классе, спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на местности, приближенной к естественной природной среде.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы *обучающиеся будут:*

- обладать базовыми туристскими компетенциями (организация похода, составление маршрута, разбивка лагеря, ремонт оборудования и пр.);
- знать правила оказания первой доврачебной помощи и уметь ее оказывать;
- уметь выполнить технические приемы на маршруте;
- знать основы картографии и уметь ориентироваться на местности и по картам;
- уметь собирать краеведческий материал в процессе выездных мероприятий;
- знать правила безопасности в походах и уметь выполнять их на практике.

У обучающихся сформируется:

- умение работать в команде;
- активная природоохранная и патриотическая жизненная позиция.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	
1.1.	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма	1	1	-	Опрос
2.	Туристско-бытовые навыки	5	2	3	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	1		1	Практическая работа
2.3.	Питание в туристском походе	1	1		Практическая работа
2.4.	Организация привалов и ночлегов	1		1	Практическая работа
2.5.	Планирование похода	1		1	Практическая работа
3.	Топография	4	2	2	
3.1.	Истинный и магнитный полюса. Склонения	2	1	1	Практическая работа
3.2.	Номенклатура карт. Способы выражения масштаба Условные знаки	2	1	1	Практическая работа
4.	Туристское и спортивное ориентирование	4	2	2	
4.1.	Ориентирование на местности	2	1	1	Практическая работа
4.2.	Виды туристского ориентирования	2	1	1	Практическая работа
5.	Первая доврачебная помощь	4	2	2	
5.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Практическая работа
5.2.	Индивидуальная и групповая аптечка	1	1		Практическая работа
5.3.	Транспортировка пострадавших	1		1	Практическая работа
6.	Основы краеведения	2	2		
6.1.	Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия	1	1		Практическая работа
6.2.	Разработка маршрута похода.	1	1		Практическая

	Подготовка к походу				работа
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	6		6	
7.1.	Техника и тактика пешеходного туризма	3		3	Выполнение практического задания на время
7.2.	Туристские узлы и их применение	3		3	Выполнение практического задания на время
8.	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	
8.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Опрос
8.2.	Общая физическая подготовка	2		2	Выполнение практического задания
8.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		Практическая работа
9.	Специальная подготовка	3	1	2	
9.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	1		Практическая работа
9.2.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	1		1	Практическая работа
9.3.	Организация поисково-спасательных работ силами группы Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	1		1	Практическая работа
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Презентация
	Всего	34	14	20	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Техника безопасности. История туризма. Виды туризма

Теория. Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и велотуризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Правила поведения при участии в туристском походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных природных явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и т.д.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила поведения в поездках, в общественном транспорте.

Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Тема 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Личное снаряжение и уход за ним. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и временем года. Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристского похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Практика. Комплектование необходимого личного и общественного снаряжения. Организация ремонта личного и группового снаряжения и изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 2.3. Питание в туристском походе

Практика. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности личного рациона.

Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов

Теория. Привалы и ночлеги. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде... Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

Практика. Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

Тема 2.5. Планирование похода **Практика.** Беседа о предстоящем походе. Обсуждение плана, распределение работ. Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, составление краеведческого задания. Составление графиков

движения транспорта, работы больниц, магазинов, отделений связи и т.д. в районе предстоящего похода. Подготовка всех сведений, которые могут оказаться полезны для посещения района.

Раздел 3. Топография

Тема 3.1 Истинный и магнитный полюса. Склонения

Теория. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Практика. Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

Тема 3.2 Номенклатура карт. Способы выражения масштаба

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта.

Практика. Определение масштабов карт различными способами. Планирование маршрута по топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба.

Тема 3.3 Условные знаки

Теория. Выражение условных знаков на спортивных и топографических картах.

Практика. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

Раздел 4. Туристское и спортивное ориентирование

Тема 4.1. Ориентирование на местности

Теория. Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний.

Практика. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр., ориентирование по описанию. Прохождение азимутальных участков.

Тема 4.2. Виды туристского ориентирования

Теория. Ориентирование на рельефе. Правила поведения участника соревнований. Способы отметки на КП. Оборудование КП.

Практика. Участие в соревнованиях и тренировках по ориентированию.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Ожоги, обморожения. Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов.

Практика. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 5.2. Индивидуальная и групповая аптечка

Теория. Препараты, необходимые для комплектования аптечки.
Практика. Составление списка медицинских препаратов и медикаментов, входящих в состав индивидуальной и групповой аптечки. Упаковка медицинских препаратов и медицинской аптечки.

Тема 5.3. Транспортировка пострадавших

Теория. Способы транспортировки пострадавших.. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Разучивание приёмов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

Раздел 6. Основы краеведения

Тема 6.1. Районы похода, их природные особенности.

Туристские возможности, обзор района путешествия

Теория. Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

Практика. Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

Тема 6.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу

Теория. Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт.

Правила подготовки группового и специального снаряжения.

Практика. Подготовка к походу. Разработка маршрутов учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

Тема 7.1. Техника и тактика пешеходного туризма

Теория. Преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных участках маршрутов. Особенности ориентирования. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам.

Практика. Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий. Туристские соревнования по технике туризма. Подготовка инвентаря и снаряжения.

Тема 7.2. Туристские узлы и их применение

Теория. Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка приёмов завязывания узлов.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 8.2. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Спортивные игры.

Тема 8.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Раздел 9. Специальная подготовка

Тема 9.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Теория Основные причины возникновения ситуаций чрезвычайного характера. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Практика. Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

Тема 9.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теория. Значение психологического климата в группе для обеспечения безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – залог успешных

её действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практика. Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий.

Тема 9.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты

Теория. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практика. Определение направления на север без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода к населенным пунктам или путям сообщения.

Тема 9.4. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Теория. Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка, определение групп поиска, постановка задачи, поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае. Организация спасения пострадавшего. Оказание пострадавшему первой помощи. Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Практика. Изучение материалов по различным поисково-спасательным работам. Просмотр видеофильмов.

Тема 9.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Теория. Использование природных материалов и подручных средств для изготовления одежды и снаряжения.

Практика. Способы изготовления одежды, обуви и снаряжения из подручных материалов и средств.

Раздел 10. Итоговое занятие

Практика. Подготовка фотоматериалов и презентаций о походах и соревнованиях, прошедших в течение года. Подведение итогов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пеший туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по Программе;

- текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

- промежуточный контроль проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;

- итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые, контрольные, задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).

2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).

3. Передача обучающемуся роли педагога.

4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.

5. Групповая оценка работ.

6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.

7. Зачетные индивидуальные задания.

8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Критерии оценки результативности обучения

Критериями результативности обучения:

- *оценка уровня теоретической подготовки:*

• соответствие уровня теоретических знаний Программе;

• развитость практических навыков работы со специальной литературой;

- *оценка уровня практической подготовки:*

• соответствие развития практических умений и навыков Программе;

• свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

• качество выполнения практического задания;

- *оценка уровня личностного развития обучающегося:*

• культура организации практической деятельности;

- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе.

В результате освоения Программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, получение необходимого документа о туристском опыте – справки о зачётном туристском походе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- спортивный зал;
- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- компасы и навигационные приборы;
- набор веревок, карабинов, приспособлений для организации переправ;
- аптечка первой помощи;
- туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование и пр.);
- специальное снаряжение (страховочные системы, каски, перчатки и т.д.).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Для проведения теоретических занятий и подготовки к походам применяются собственные учебно-методические наработки педагога, рекомендации МЧС, копии актуальных карт, схем, готовые презентационные инструктора детско-юношеского туризма.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- учебные видеофильмы по туризму;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение 1 к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
3. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М.: «Советский Спорт», 2003
2. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
3. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.

Список литературы для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: изд-во «Турист», 1989.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: изд-во «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «ТОЛК», 1996.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: «Знание», 1990.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: изд-во Ф и С, 1974.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.: изд-во «Турист», 1986.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: «Профиздат», 1990.
8. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. – М.: изд-во Ф и С, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: изд-во ФиС, 1978.
10. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: изд-во ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. – М.: «Профиздат», 1984.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. – М.: «Профиздат», 1997.
14. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: изд-во ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2002.

18. Юные туристы-спасатели. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2004.
19. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. – М.: «Профиздат», 1979.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. – М.: изд-во Ф и С, 1990.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf.
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: <http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf>.
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf.
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf.
5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.
6. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php>.