МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА"
DN: C=RU, S=Тульская область, STREET=Свердлова ул. дом 45, L=Ефремов, T=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА"", ОГРН=1027102872092, СНИЛС=03385527158, OID.1.2.643.100.4=7113006278, ИНН=711302547894, E=ddt.efremov@tularegion.org, G=Валентина Васильевна, SN=Гладких, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2022-10-14 14:21:41
Foxit Reader Версия: 9.1.0

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ» В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ №100-осн. от 31.08.2022г.
ПРОТОКОЛ №5 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГОРИЗОНТ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА
ВОЗРАСТ:10-14 ЛЕТ

СОСТАВИТЕЛЬ:
МОРЕНКОВ
ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ,
педагог
дополнительного образования

г. Ефремов
2015г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Горизонт» (Далее - программа) реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: продвинутый

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная Программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 №1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения короновирусной инфекции (COVID-19)»;
- Лицензию на осуществление образовательной деятельности 0133/02368 от 02.04.2015 г.;
- Устав МБУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №1334 от 19.08.2022 г.);
- Локальные акты МБУДО «ДДЮТ».

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Программа учитывает региональный компонент. Теоретическая часть ориентирована на формирование определённого объёма знаний по туризму и краеведению. Практические занятия направлены на развитие туристических умений и навыков. Основные разделы и темы Программы повторяются в течение 3-х лет обучения, углубляется их содержание.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ (адресат программы): 10-14 лет

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: ежегодно по 216 часов. За 3 года – 648 часов.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - очная

Набор в группы происходит на основании пакета документов для зачисления и медицинской справки о допуске к занятиям. Количество учащихся в группе 12-15 человек.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ – наглядные, практические, информационные, учебно-тренировочные

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: обучающие занятия в кабинете, на местности; туристские походы выходного дня, экскурсии, прогулки, соревнования по спортивному ориентированию, туристические квесты и д.р.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: групповая

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 года

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья, создание условий для формирования и развития туристических навыков, самоопределения и самореализации личности учащихся, содействие в воспитании гражданина, патриота своей родины.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

-ознакомление с историей; удовлетворение потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края;

-научить знанию топографии, ориентированию с помощью компаса, на местности;

-научить технике вязки веревочных узлов, спусков, подъемов, переправы, навыков организации бивака;

-научить навыкам оказания первой медицинской помощи;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростоно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти учащихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности.

Воспитательные:

-способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;

-воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Воспитательные:

-привить навыки экологической культуры;

-воспитать любознательность и целеустремлённость;

-формировать потребность в здоровом образе жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	3	3	-	собеседование
2.	Понятие о туризме	6	6	-	собеседование
3.	Законы, правила и традиции туризма	3	3	-	собеседование
4.	Туристическое снаряжение	12	3	9	зачет
5.	Туристическая группа в походе	21	3	18	зачет
6.	Топография и ориентирование	21	3	18	зачет
7.	Организация бивака	6	3	3	зачет
8.	Питание туриста в походе	15	6	9	зачет
9.	Гигиена туристов	3	3	-	собеседование
10.	Профилактика травматизма	6	3	3	собеседование
11.	Зеленая аптека	3	3	-	собеседование
12.	Краеведение. Выполнение краеведческих заданий	9	3	6	зачет

13.	**Походы выходного дня**	**27**	**-**	**27**	зачет
14.	**Туристская техника и тактика**	**15**	**3**	**12**	собеседование
15.	**Общая физическая подготовка туристов**	**42**	**3**	**39**	зачет
16.	**Учебные соревнования. Игры**	**18**	**-**	**18**	зачет
17.	**Изготовление туристического снаряжения**	**3**	**-**	**3**	зачет
18.	**Итоговое занятие**	**3**	**-**	**3**	зачет
	Итого часов:	**216**	**48**	**168**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение в программу (3ч.)

Теория (3ч.) Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой «Горизонт»: основные цели, принципы и формы учебных занятий, перечень литературы в помощь учащимся.

Форма контроля: собеседование

2.Понятие о туризме (6ч.)

Теория (6ч.) Чем полезен и интересен туризм. Виды туризма и их краткая характеристика. Формы туризма. Беседы об интересных людях, путешественниках.

3.Законы, правила и традиции туризма(3ч.)

Теория (3ч.) Социально-психологические качества туриста, законы туристов.

Туристические должности в походной группе.

4.Туристическое снаряжение (12ч.)

Теория (3ч.) Виды туристического снаряжения. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Практика (9ч.) Изготовление снаряжения. Укладка рюкзак на время.

5.Туристическая группа в походе (21ч.)

Теория (3ч.) Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движения группы.

Практика (18ч.) Отработка навыков движения по ровной местности, по тропам, травянистой местности, дорогам.

6.Топография и ориентирование (21ч.)

Теория (3ч.) Карта. Виды карт. Масштаб карты. Топографические знаки. Условные обозначения. Топографическая карта.

Практика (18ч.) Формирование умений определять расстояние по карте. Ориентирование по карте спортивного ориентирования. Ориентирование по компасу, азимуту, точке стояния.

7.Организация бивака (6ч.)

Теория (3ч.) Привал. Бивак. Устройство бивака. Требование к местам привалов и ночлегов. Виды костров: «колодец», «шалаш» «звездный», «таежный», «нодья».

Практика (3ч.) Разведение костров. Выбор и заготовка дров.

8. Питание туриста в походе (15ч.)

Теория (6ч.) Список продуктов, разрешенных для питания туристов. Калорийность продуктов, водосолевой режим. Посуда, для приготовления пищи. Съедобные и несъедобные растения. Правила приготовления пищи. Рецепты походных блюд.

Практика (9ч.) Приготовление пищи: бутербродов, овощных салатов.

9. Гигиена туристов (3ч.)

Теория (3ч.) Закаливание перед походом. Личная гигиена туриста в походе. Гигиена одежды и обуви.

10. Профилактика травматизма (6ч.)

Теория (3ч.) Причины травматизма. Возможные травмы. Первая медицинская помощь. Состав и правила применения походной аптечки. Самоконтроль туриста.

Практика (3ч.) Накладывание простейшей повязки на руку, на ногу. Транспортировка пострадавшего.

11.Зеленая аптека (3ч.)

Теория (3ч.) Лекарственные растения, растущие в Ефремовском районе.

12.Краеведение. Выполнение краеведческих заданий (9ч.)

Теория (3ч.) Обзорная экскурсия по городу Ефремову.

Практика (6ч.) Изучение истории родного края. Ведение дневника похода. Оформление походной документации.

13.Походы выходного дня (27ч.)

Практика (27ч.) Организация и подготовка ПВД. Проведение ПВД. Подведение итогов.

14.Туристическая техника и тактика (15ч.)

Теория (3ч.) Виды туристической веревки, предназначение. Узлы. Техника и тактика туриста, в преодолении препятствий.

Практика (12ч.) Представление о различном трении веревки . Вязка простейших узлов. Преодоление туристической полосы препятствий.

15.Общая физическая подготовка (42ч.)

Теория (3ч.) Виды спорта, способствующие занятиям туризмом. Физическая подготовка туриста. Показатели ОФП. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Нормы нагрузок в путешествии.

Практика (39ч.) Подтягивание. Отжимание. Занятия на тренажерах. Бег по пересеченной местности, упражнения на выносливость, развитие силы, ловкости, быстроты. Круговая тренировка. Бег по ориентирам. Бег по заданию. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на скакалках. Сгибание туловища. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением. Бег с препятствием ОРУ. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения на отягощение.

16.Учебные соревнования. Игры (18ч.)

Практика (18ч.) Комбинированное ориентирование. Соревнования по рельефу, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Вязка узлов. Полоса препятствий с элементами техники пешеходного туризма. Игры на местности с элементами техники ориентирования: определение расстояния азимута и точки стояния. Игры с ходьбой, быстрым передвижением, эстафеты. Соревнования по топографии.

17.Изготовление туристического снаряжения (3ч.)

Практика (3ч.) Изготовление нагрудных повязок. Ремонт снаряжения.

18.Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

Форма контроля: зачет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	собеседование
2.	История развития туризма	6	6	-	собеседование
3.	Обеспечение безопасности	12	6	6	собеседование

	передвижения по различным формам рельефа.				
4.	**Туристическое снаряжение**	**9**	**3**	**6**	текущий
5.	**Походы выходного дня**	**21**	**-**	**21**	текущий
6.	**Топография и ориентирование**	**18**	**9**	**9**	текущий
7.	**Организация бивака. Приготовление пищи**	**6**	**3**	**3**	текущий
8.	**Гигиена туристов**	**9**	**9**	**-**	текущий
9.	**Профилактика травматизма**	**6**	**3**	**3**	текущий
10.	**Туризм и самодеятельная песня**	**9**	**-**	**9**	текущий
11.	**Зеленая аптека**	**12**	**6**	**6**	зачет
12.	**Краеведение. Выполнение краеведческих заданий**	**9**	**3**	**6**	текущий
13.	**Пожарно-техническая полоса**	**15**	**-**	**15**	зачет
14.	**Туристическая техника и тактика**	**9**	**3**	**6**	зачет
15.	**Общая физическая подготовка**	**33**	**3**	**30**	зачет
16.	**Учебные соревнования**	**12**	**-**	**12**	зачет
17.	**Тактико-техническая дистанция**	**12**	**3**	**9**	зачет
18.	**Клавиатура**	**12**	**6**	**6**	тестирование
19.	**Итоговое занятие**	**3**	**-**	**3**	зачет
	Всего часов:	**216**	**66**	**150**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Знакомство с содержанием дополнительной общеразвивающей программой 2 года обучения. Инструктажи.

Форма контроля: собеседование

2.История развития туризма (6ч.)

Теория (6ч.) Знакомство с опытом работы туристических команд города. Виды туризма.

Форма контроля: собеседование

3.Обеспечение безопасности передвижения по различным формам рельефа (12ч.)

Теория (6ч.) Опасности и меры предосторожности: водоемы, обрывистые склоны, туман, гроза, сильный ветер, темнота. Меры безопасности при переноске пострадавшего.

Практика (6ч.) Движение в группе по дорогам, по тропе, в безлесье, по лесу без дорог, движение на подъемах и спусках, по осыпям, переноска пострадавшего. Изготовление носилок и переноска на импровизированных носилках.

Форма контроля: собеседование

4.Туристическое снаряжение (9ч.)

Теория (3ч.) Виды туристического снаряжения. Основные требования к туристическому снаряжению. Подготовка снаряжения к походу. Особенности зимнего снаряжения.

Практика (6ч.) Укладка рюкзака на время. Транспортировка острых и громоздких предметов. Состав ремнабора. Подбор лыж, лыжных палок, лыжных мазей. Уход за лыжами: пропитка, смазка, ремонтный набор. Одежда, обувь.

Форма контроля: текущий контроль

5.Походы выходного дня (21ч.)

Практика (21ч.) Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Подведение итогов. Анализ.

6.Топография и ориентирование (18ч.)

Теория (9ч.) Топографические знаки. Роль знаков на карте. Цвет, форма и размеры знаков. Топографическая карта. Надежность компаса. Правила обращения с компасом.

Практика (9ч.) Топографическая съемка местности. Работа с компасом и картой. Ориентирование по местным предметам.

Форма контроля: текущий контроль

7.Организация бивака, приготовление пищи (6ч.)

Теория (3ч.) Требования к местам привалов и ночлегов в полевых условиях, их безопасность. Выбор места, планировка лагеря. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Охрана природы. Питание туриста.

Практика (3ч.) Работа группы на привале и организация отдыха. Хранение снаряжения. Защита от насекомых. Приготовление пищи. Снятие лагеря, гашение костра. Уборка места привала. Режим питания.

Форма контроля: текущий контроль

8. Гигиена туристов (9ч.)

Теория (9ч.) Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению. Медосмотр. Самоконтроль в путешествии. Ведение дневника самоконтроля. Первая помощь.

Форма контроля: текущий контроль

9. Профилактика травматизма (6ч.)

Теория (3ч.) Нормы нагрузок в походе. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм.

Практика (3ч.) Определение признаков заболевания и травм. Закаливание. Оказание первой помощи пострадавшему.

Форма контроля: текущий контроль

10.Туризм и самодеятельная песня (9ч.)

Практика (9ч.) Туристическая песня. Умение исполнять в коллективе туристические песни.

Форма контроля: текущий контроль

11.Зеленая аптека (12ч.)

Теория (6ч.) Опасные и ядовитые растения, грибы. Пресмыкающиеся, членистоногие.

Практика (6ч.) Использование и применение полезных и съедобных растений и грибов. Пресмыкающиеся, членистоногие - меры предосторожности.

Форма контроля: зачет

12.Краеведение. Выполнение краеведческих заданий (9ч.)

Теория (3ч.) Ефремовский район - географическое положение, рельеф, климат. Туристическая схема Ефремовского района.

Практика (6ч.) Практические работы с картами района. Составление паспорта объекта или паспорта одно-двухдневного похода. Выполнение практических заданий в походе.

Форма контроля: текущий контроль

13.Пожарно-техническая полоса (15ч.)

Практика (15ч.) Полоса препятствий. Пожарно-техническая полоса.

Форма контроля: зачет

14.Туристическая техника и тактика (9ч.)

Теория (3ч.) Виды туристической веревки, предназначение. Узлы и их применение

Практика (6ч.) Приемы обращения с веревкой. Вязка узлов. Технико-тактическая подготовка.

Форма контроля: зачет

15.Общая физическая подготовка (33ч.)

Теория (3ч.) Физическая подготовка для туриста. Виды спорта, способствующие занятию туризмом.

Практика (30ч.) Гимнастика на все группы мышц, комплексы ОРУ. Закаливание организма. Беговая и прыжковая подготовка. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег по заданию. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры. Подвижные игры. Стрельба по мишеням. Отжимание. Подтягивание. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание мяча на дальность. Метание мяча по цели. Бег по ориентирам. Спортивные квесты. Упражнения на тренажерах.

Форма контроля: зачет

16.Учебные соревнования (12ч.)

Практика (12ч.) Соревнования по топографии, по техники туризма.

Форма контроля: зачет

17. Тактико-техническая дистанция (12ч.)

Теория (3ч.) Туристическое ориентирование. Траверс склона.

Практика (6ч.) Навесная переправа. Переправа по веревке с перилами. Подъем по склону. Спуск по склону. Передвижение по кочкам. Преодоление чащи, завалов. Переправа по бревну. Движение по жердям.

Форма контроля: зачет

18.Клавиатура (12ч.)

Теория (6ч.) Клавиатуры для расшифровки кодов. Рация. Бинокли.

Практика (6ч.) Изучение клавиатуры для расшифровки кодов. Использование рации, бинокля.

Форма контроля: тестирование

19.Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Зачет по пройденному материалу.

Форма контроля: зачет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	**Вводное занятие**	**3**	**3**	**-**	собеседование
2.	**Разрядные нормативы спортивного туризма**	**3**	**3**	**-**	собеседование
3.	**Подготовка туристического путешествия**	**9**	**3**	**6**	текущий
4.	**Проведение двух дневного похода**	**33**	**3**	**30**	текущий
5.	**Обеспечение безопасности в походе и при проведении туристических мероприятий**	**6**	**3**	**3**	текущий
6.	**Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по глазомерной топосъемке топографии и спортивному ориентированию**	**21**	**3**	**18**	текущий
7.	**Питание и быт туриста**	**6**	**3**	**3**	текущий
8.	**Походы выходного дня**	**9**	**-**	**9**	текущий
9.	**Профилактика травматизма. ПМП**	**3**	**3**	**-**	текущий

10.	**Краеведческая подготовка**	**9**	**-**	**9**	текущий
11.	**Самодеятельная песня**	**3**	**-**	**3**	текущий
12.	**Основы фотодела. Основы пейзажной и репортажной съемки**	**3**	**-**	**3**	текущий
13.	**Туристическая техника и тактика**	**15**	**3**	**12**	текущий
14.	**Общая физическая подготовка**	**48**	**-**	**48**	текущий
15.	**Проведение трехдневного зачетного похода**	**42**	**3**	**39**	текущий
16.	**Итоговое занятие**	**3**	**-**	**3**	зачет
	Всего часов:	**216**	**30**	**186**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой 3 года обучения. Инструктажи.

2. Разрядные нормативы спортивного туризма (3ч.)

Теория (3ч.) Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы пешеходного туризма. Спортивные походы. Туристическое многоборье.

3.Подготовка туристического путешествия (9ч.)

Теория (3ч.) Цель похода, времени путешествия, определение маршрута. Изготовление маршрутного листа. Предварительная работа с картой.

Практика (6ч.) Разработка маршрута. Комплектование снаряжения. Заготовка продуктов питания для похода. Распределение туристических должностей.

4.Проведение двух дневного похода (33ч.)

Теория (3ч.) Техника Безопасности в походе.

Практика(33ч.) Проведение похода. Подведение итогов. Анализ похода. Оформление результатов.

5.Обеспечение безопасности в походе и при проведении туристических мероприятий (6ч.)

Теория (3ч.) Основные меры предосторожности при движении по дороге, травянистым склонам, осыпям. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра, при выборе мест для бивака.

Практика (3ч). Действия в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего.

6. Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по глазомерной топосъемке топографии и спортивному ориентированию (21ч.)

Теория (3ч.) Топографические знаки. Виды ориентирования. Время движения как мера длинны. Простейшие приборы для измерения расстояния на местности.

Практика (18ч.) Изображение рельефа и его элементов на картах-схемах. Чтение карт-схем и работа с ними. Прохождение трассы ориентирования на время. Применение компаса в походе. Участие в зачетных соревнованиях. Измерение расстояния по карте.

7. Питание и быт туриста (6ч.)

Теория (3ч.) Режим питания. Калорийность продуктов. Организация питания в походе. Меры предосторожности у костра.

Практика (3ч.) Организация быта. Оборудование места стоянки. Хранение продуктов. Место для костра. Место для приема пищи. Санитарная зона. Место для отходов.

8.Походы выходного дня (9ч.)

Практика (9ч.) Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Поведение итогов.

9.Профилактика травматизма. ПМП (3ч.)

Практика (3ч.) Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

10.Краеведческая подготовка (9ч.)

Практика (9ч.) Посещение художественно-краеведческого музея города Ефремова и музея имени И.Бунина.

11.Самодеятельная песня (3ч.)

Практика (3ч.) Умение исполнять в коллективе туристические песни.

12.Основы фотодела. Основы пейзажной и репортажной съемки (3ч.)

Практика (3ч.) Съемка на тренировках и соревнованиях. Характеристика фотоматериалов. Пейзажная съемка.

13. Туристическая техника и тактика (15ч.)

Теория (3ч). Виды узлов.

Практика (12ч.) Вязка узлов. Страховка. Грудная обвязка и страховочная система. Страховка и самостраховка. Снаряжения, обеспечивающие страховку - основная и вспомогательная веревка, карабины, альпенщит. Приемы страховки: через плечо, сидя, через поясницу, выступ скалы, через опору. Передвижение в связках.

14.Общая физическая подготовка (48ч.)

Практика (48ч.) Упражнения с отягощением. Силовые упражнения. Упражнения на тренажерах. Упражнения на скакалках. Упражнения в парах. Прыжковые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие ловкости и выносливости. Закаливание организма. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег по заданным ориентирам. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Стрельба по мишеням. Отжимание. Подтягивание. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание мяча на дальность. Метание мяча по цели. Бег по ориентирам. Спортивные квесты.

15. Проведение трехдневного зачетного похода (42ч.)

Теория(3ч.) Правила поведения в походе.

Практика (39ч.) Подготовка к походу. Проведение похода. Подведение итогов.

16. Итоговое занятие (3ч.)

Практика(3ч.) Подведение итогов обучения.

Форма контроля: зачет по туристической технике

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении обучения учащиеся могут

знать:

- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсий и походов;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные исторические и географические сведения о родном крае.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
-ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию;

-владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;

- в достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в процессе реализации Программы отражают:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся, проявляющийся в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

В соответствии Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2022 г., окончание учебного года 31.05.2023 г. (9 месяцев, 37 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Тренировочные зоны

1.Стадион

2.Оборудованная спортивная площадка

3.Спортивный зал.

Перечень туристского снаряжения

1.Палатки

2.Спальные мешки

3. Рюкзаки

4.Ведра туристические

5.Компасы

6. Топоры, пила

7.Костровое оборудование

8. Обвязки. Страховочные веревки.

9.Лопата саперная

10.Штормовой костер

11.Коврик теплоизоляционный

12.Карты, схемы, атласы

13 Фонари

14.Аптечка

Специальное снаряжение

1.Веревки: 10мм, 6 мм, 8мм.

2.Страховочные системы: карабины, рукавицы

3.Фотоаппарат

4.Секундомер

5.Шагомер

ТСО

1.Планшет

2.Сотовый телефон

3.Видеокамера

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная и итоговая оценка качества освоения программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью *Программы,* отслеживаются и фиксируются в формах:

- портфолио,
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- конкурсы;
- фотографии;
- материал опросников и тестирования;
- дневник наблюдения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в **формах контроля:**

-собеседование;
-зачет;
- тесты;
- опросники;
- викторины;
- открытое занятие,
- соревнование,
- поход.

Входной контроль - (сентябрь 1 года обучения) выявляет базовые данные учащихся к изучаемому предмету.

Форма – собеседование

Промежуточная аттестация - (апрель 1, 2 года обучения) результативность обучения, мониторинг личностного роста и результатов освоения программы 1 и 2 года обучения.

Форма – зачет по темам программы.

Итоговая оценка качества освоения программы - (май 3 года обучения) результативность обучения, мониторинг личностного роста и результатов освоения программы 3-х лет обучения.

Форма – зачет по туристической технике.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Вопросник по темам программы 1 года обучения

1. Виды и формы туризма
2. Что такое азимут?
3. Что такое альпеншток?
4. Как переводиться слово траверс
5. Что такое ремнабор?
6. Виды костров
7. Личные вещи в походе
8. Туристическое снаряжение
9. Нормы нагрузки рюкзака.
10. Требования к обуви и одежде

Вопросник по темам программы 2 года обучения

1. Виды туристической веревки
2. Что такое самоконтроль туриста?
3. Требования к привалам
4. Костровое оборудование
5. Общественное снаряжение
6. Виды узлов
7. Где применяется узел «проводник»?
8. Какие виды включает комбинированное ориентирование?

Вопросник по темам программы 3 года обучения

1. Виды закаливания
2. Спортивные качества туриста
3. Что такое бивак?
4. Порядок движения группы
5. Что такое топография?
6. Что такое подъем спортивным способом?
7. Условные знаки на спортивной карте.

Критерии оценивания вопросников

№ п\п	**Год обучения**	**Уровни**		
		Высокий уровень	**Средний уровень**	**Низкий уровень**

1.	1 год обучения	8-10	5-7	1-4
2.	2 год обучения	7-8	5-6	1-4
3.	3 год обучения	6-7	5-6	1-4

Зачетные требования по туртехнике

№ п\п	Год обучения	Уровни								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Выс.	Сред.	Низк.	Выс.	Сред.	Низк.	Выс.	Сред.	Низк.
1.	Укладка рюкзака	1мин	1м.30 сек	2 мин.	50 сек	1мин.30 сек	1 мин 50сек.	40 сек.	1 мин 20 сек	1мин.40сек.
2.	Вязка узлов	6-7	5-4	3-2	9-8	7-6	5-4	10-9	8-7	6-5
3.	Ориентирование (время 1 час)	8-7	6-5	4-3	9-8	7-6	5-4	10-9 кп	8-7 кп	6-5 кп

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	Теоретическое занятие	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Видео-пособия, презентации видео-материалы Фото материалы	ПК	Беседы
2	Понятие о туризме	Занятие-изучение нового материала	*Демонстрационные* -показ; -	Видео-презентации	ПК	Вопросник

			видеоиллюстрации.			
3	Законы, правила и традиции туризма	Теоретические занятия	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Презентация «Основы туризма»	ПК	Вопросник
4	Туристическое снаряжение	Теоретико-практические занятия	Наглядный Практический	Специальная литература	ПК	Вопросник
5	Туристическая группа в походе	Комбинированные занятия	Практические: -упражнение; -игра; -творческая импровизация; -взаимоконтроль; -самоконтроль.	-	Туристское снаряжение	Прогулки, Экскурсии, Турпоходы
6	Топография и ориентирование	Комбинированные занятия	Метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров) Поисково-исследовательский метод	Карты Схемы	Фотоаппарат, Видеокамера. Планшет Компас	Наблюдения
7	Организация бивака	Теоретико-практические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Инструкции Схемы Обучающие плакаты, таблицы	Туристское снаряжение	Наблюдения
8	Питание туриста в походе.	Теоретико-практические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Специальная литература	Туристское снаряжение	Тестирование
9	Гигиена туристов	Теоретико-практические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Специальная литература	Туристское снаряжение	Тестирование
10	Профилактика травматизма	Теоретические занятия	Метод комплексного подхода Метод	Комплект обучающих таблиц-плакатов –	Медицинские приборы	Вопросник

			самоуправления Метод контроля	«Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты»		
11	Зеленая аптека	Теоретико-практические занятия	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Наглядные пособия, Иллюстрации Книжная (специальная) литература	Аптечка Слайд-проектор ПК	Опросник
12	Краеведение Выполнение краеведческих заданий	Теоретико-практические занятия	Практический	Наглядные пособия, Иллюстрации Книжная (специальная) литература	Планшеты Блокноты	Дневники наблюдений Фотографии, Мини-проекты
13	Походы выходного дня	Учебно-тренировочные занятия на местности	Метод самоуправления Метод контроля	-	Туристическое снаряжение	Поход
14	Туристская техника и тактика	Учебно-тренировочные занятия на местности	Метод самоуправления Метод контроля	-	-	Соревнования
15	Общая физическая подготовка туристов	Тренировочные занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)	-	-	Соревнования
16	Учебные соревнования. Игры	Практические занятия	*Стимулирующие:* -соревнование; -конкурс; -поощрение, -показательные выступления Метод игры	Туристическая игротека	Туристический инвентарь	Игры Конкурсы
17	Итоговое занятие	Теоретическое занятие	-	-	-	Вопросник

2 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Занятие - повторение, направленное на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков.	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Видео-пособия, презентации и видео-материалы Фото материалы	ПК	Собеседование
2	История развития туризма	Занятие-изучение нового материала	*Демонстрационные* -показ; - видеоиллюстрации.	Видео-презентации	ПК	Собеседование
3	Обеспечение безопасности передвижения по различным формам рельефа	Теоретико-практические занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)	Карты Схемы	Туристическое снаряжение	Собеседование
4	Туристическое снаряжение	Теоретико-практические занятия	Наглядный Практический	Специальная литература	ПК	Текущий
5	Походы выходного дня	Учебно-тренировочные занятия на местности	Метод самоуправления Метод контроля	-	Туристическое снаряжение	Текущий
6	Топография и ориентирование	Комбинированные занятия	Метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров) Поисково-исследовательский метод	Карты Схемы	Фотоаппарат, Видеокамера. Планшет Компас	Текущий

7	Организация бивака. Приготовление пищи	Теоретико-практические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Инструкции Схемы Обучающие плакаты, таблицы	Туристское снаряжение	Текущий
8	Гигиена туристов	Теоретико-практические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Специальная литература	Туристское снаряжение	Текущий
9	Профилактика травматизма	Теоретические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Комплект обучающих таблиц-плакатов.	Медицинские приборы	Текущий
10	Туризм и самодеятельная песня	Комбинированные занятия	Практический	Специальная литература	Музыкальная техника, музыкальные инструмент гитара	Текущий
11	Зеленая аптека	Теоретико-практические занятия	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Наглядные пособия, Иллюстрации Книжная (специальная) литература	Аптечка Слайд-проектор ПК	Зачет
12	Краеведение. Выполнение краеведческих заданий	Теоретико-практические занятия	Практический	Наглядные пособия, Иллюстрации Книжная (специальная) литература	Планшеты Блокноты	Зачет
13	Походы выходного дня	Учебно-тренировочные занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Туристическая игротека	Фотоаппарат, Видеокамера. Планшет, телефон, компас и д.р.	Зачет
14	Туристическая техника и тактика	Учебно-тренировочные	Метод самоуправления Метод контроля	-		Зачет

		занятия на местности				
15	Общая физическая подготовка	Тренировочные занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)			Зачет
16	Учебные соревнования.	Практические занятия	*Стимулирующие:* -соревнование; -конкурс; -поощрение, -показательные выступления Метод игры		Туристический инвентарь	Зачет
17	Тактико-техническая дистанция	Практические занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)		Туристическое снаряжение	Тестирование
18	Клавиатура	Теоретико-практические занятия	Практический	Шифровки	Клавиатура Рация Бинокли	Зачет
19	Итоговое занятие	Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	-	-	-	Зачет

3 год обучения

№ п/п	**Раздел или тема программы**	**Форма занятий**	**Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
1	Вводное занятие	Учебное занятие закрепления знаний	*Словесные:* -объяснение; -беседа; -рассказ; -инструктаж.	Видео-пособия, презентации видео-материалы Фото материалы Видео-фильмы	ПК	Опросник

2	Разрядные нормативы спортивного туризма	Теоретическое занятие	Словесные Наглядные	Таблица разрядных нормативов спортивного туризма	ПК	Опросник
3	Подготовка туристического путешествия	Учебные занятия комплексного применения теоретических и практических знаний, умений, навыков	Метод комплексного подхода	Специальная литература	Туристское снаряжение, оборудование, инвентарь	Собеседование
4	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)	-	-	Соревнования
5	Обеспечение безопасности в походе	Теоретико-практические занятия	Методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировка)	Карты Схемы	Туристическое снаряжение Медицинская аптечка	Соревнования
6	Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях	Комбинированные занятия	Метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров) Поисково-исследовательский метод	Карты Схемы	Фотоаппарат, Видеокамера. Планшет Компас	Соревнования Наблюдения
7	Питание и быт туриста	Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Специальная литература	Туристское снаряжение	Тестирование

8	Походы выходного дня	Учебно-тренировочные занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	-	Фотоаппарат, Видеокамера. Планшет, телефон, компас и д.р.	Поход
9	Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь	Теоретические занятия	Метод комплексного подхода Метод самоуправления Метод контроля	Комплект обучающих таблиц-плакатов.	Медицинские наборы. Приборы	Вопросник
10	Краеведческая подготовка	Теоретико-практические занятия	Практический	Наглядные пособия, Иллюстрации Книжная (специальная) литература	Планшеты Блокноты	Дневники наблюдений Фотографии, Мини-проекты Готовая работа
11	Самодеятельная песня	Комбинированные занятия	Практический	Специальная литература	Музыкальная техника, музыкальные инструмент гитара	Конкурс
12	Основы пейзажной и репортажной съемки	Практические занятия	Практический		Фотоаппаратура	
13	Туристическая техника и тактика	Учебно-тренировочные занятия на местности	Метод самоуправления Метод контроля	-	-	Тестирование
14	Проведение похода	Поход	Метод комплексного подхода	-	Туристическое снаряжение, инвентарь	Поход
15	Итоговое занятие	Практическое занятие	-	-	Туристическое снаряжение	Зачет по туртехнике

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 2016г.
2. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2018г.
3. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. М., 2016г. Книга об основах методики организации, подготовки и проведения семейных туристских походов.
4. Справочник туриста. М., 2016г. Справочно-информационное пособие для организаторов и участников туристских походов.
5. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., 2017г.

Литература для учащихся:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 2016г.
2. Алешин В.М., Иванов Е.И., Колесников А.А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., 2016г.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристическая топография. М., 2015г.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 2018г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 2016г.
6. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., 2017г.