

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №
от «12» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №44
Р.С. Чаппарова
«15» апреля 2024 г.
Приказ № Ш 44-13-313/4



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
Туристический клуб «Югра»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Автор-составитель программы:
Музалёв И.В., педагог
дополнительного образования

г. Сургут 2024

АННОТАЦИЯ

Данная Программа является одной из составляющих частей системы воспитания в общеобразовательной школе, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся и привлечение к активному отдыху обучающихся 11-13 лет в общеобразовательном учреждении через систематические занятия освоения знаний и навыков туризма.

Программа туристско-краеведческой направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных навыков и физических качеств, создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Туристско-краеведческая направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня интеллектуального и физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Срок обучения 9 месяцев. Количество часов по программе – 68 академических часа.

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристический клуб «Югра» всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Департамент образования администрации города Сургута
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

Название программы	Туристический клуб «Югра»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Музалёв Илья Валерьевич, педагог дополнительного образования, квалификация педагога соответствует профилю программы
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директор МБОУ СОШ №44 Р.С. Чаппарова приказ №Ш44-13-313/4 от 15.04.2024
Информация о наличии рецензии	Не имеется
Уровень	Базовый
Цель	Всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.
Задачи	Обучающие: <ul style="list-style-type: none">• освоить туристские навыки в походе и слёте;• освоить знания прохождения технических этапов;• изучить различные способы переправ;• изучить и совершенствовать техники наведения туристских этапов соревнований;• обеспечить выживания в экстремальных условиях. Развивающие: <ul style="list-style-type: none">• обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;• развить эмоциональный ценностный и коммуникативный опыт;• приобщить их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);• обучить детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;• развить силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;• развить эмоциональную сферу личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе; • формировать жизненную самостоятельность и волевые качества; • воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность; • воспитать стремление к саморазвитию; • воспитать в потребности в здоровом образе жизни; • выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укреплять физическое и психологическое здоровье; • дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма; повысить устойчивость • организма к различным заболеваниям.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения выполнения образовательной задачи; - анализировать собственную практическую деятельность; - видеть ценность собственной деятельности; - критиковать относится к своим достижениям. - знать основы безопасности при проведении спортивных туристических походов, соревнований, слетов, походов выходного дня; - осознать выбор профессии в направлении туристско-краеведческой деятельности; - способность к спортивному ориентированию. - умеет самостоятельно разрабатывать маршрут похода. - способен применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.
Срок реализации программы	Программа рассчитана на 9 месяцев.
Количество часов в неделю / год	Проводится 2 раза в неделю, продолжительность занятий 40 минут, 68 часа в год.
Возраст обучающихся	11-13 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные, спортивно-оздоровительные, использование нестандартного оборудования (туристского снаряжения)
Методическое обеспечение	«Туризм и краеведение», разработанной /Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2021
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал, тренажерный зал, элементы единой полосы препятствий; - туристское снаряжение (веревка, палатки с тентами и стойками, страховочная система с наличием грудной обвязки, карабин, компас, рюкзак, костровое хозяйство, накидка от дождя, спальный мешок, коврик теплоизоляционный; - локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристический клуб «Югра» реализуется на базе МБОУ СОШ №44 г. Сургута ХМАО-Югры.

Программа разработана в соответствии с нормативным правовым обеспечением сферы дополнительного образования.

Федеральный уровень:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Региональный уровень:

- Закон ХМАО – Югры от 01.07.2013 N68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);
- Закон ХМАО – Югры N04-оз от 16.10.2006 «О государственно-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;
- Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27.12.2022 N 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 04.08.2016 N1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2020 N10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Муниципальный уровень:

- Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 N8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 N8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 - 2025 годы» (с изменениями).

- Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

- Распоряжение Администрации города от 15.10.2018 N 1831 «О внесении изменений в распоряжение Администрации города от 09.06.2016 N1012 «Об утверждении перечня муниципальных общеобразовательных учреждений, имеющих структурное подразделение без образования юридического лица в виде центра дополнительного образования детей» (с изменениями);

- Приказ департамента образования Администрации города от 19.04.2019 N12-03-260/9 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по расширению вариативности и повышению качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе адаптированных, в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города»;

- Приказ департамента образования Администрации города N12-03-78/3, департамента культуры и молодежной политики Администрации культуры N09.02.2023, управления физической культуры и спорта Администрации культуры N03.03.15/3 от 09.02.2023 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этапа (2022-2024), показателей эффективности её реализации в муниципальном образовании городской округ Сургут»;

Локальными актами и положениями МБОУ СОШ №44 г. Сургута ХМАО-Югры.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

Сегодня одной из актуальных становится проблема подготовки к жизни поколения саморазвивающихся граждан, способных адаптироваться к изменяющимся социальным процессам. Возникает необходимость изыскания эффективных средств для осуществления процесса стимулирования активности современных учащихся, воспитания потребности в здоровом образе жизни. И наиболее эффективным в этом смысле сегодня является спортивный туризм.

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» трактует самодеятельный туризм как «путешествия с использованием активных способов передвижения, организованные туристами самостоятельно», и провозглашают приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности наряду с внутренним и выездным туризмом поддержку и развитие социального и самодеятельного туризма. Процесс организации такого образовательного пространства требует использования новых приемов преподавания, в основе которых лежит представление о деятельностном подходе как способе достижения планируемых образовательных результатов, удовлетворения личностных потребностей обучающегося, определения его индивидуальной образовательной траектории. В этом заключается новизна программы.

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень освоения программы: базовый

Отличительные особенности программы

Программа занятий составлена на основе материала для занятий детско-юношеским туризмом и туристско-краеведческой деятельностью с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из девочек.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивный инвентарь).

Значение как средства гармоничного развития и социализации учащихся чрезвычайно велико. Оно реализуется в форме спортивного похода, экспедиционного исследования, общественно-полезной деятельности по изучению и охране природного и культурного наследия регионов России. Туризм – средство формирования ценностных ориентиров и воспитания патриотизма, гражданской, этнической и региональной идентичности, толерантности, уважения к быту и обычаям других народов.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 11 – 13 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек.

Условия приема:

Зачисление детей в группу дополнительного образования «Туристический клуб - Югра» осуществляется согласно правилам приема учащихся в объединения дополнительного образования на основании заявления от родителей.

Объем программы

Режим занятий 2 раза в неделю, занятия по 40 минут, 68 академических часа. Программа рассчитана на 9 месяцев.

Формы обучения и виды занятий

Формы занятий:

- практические занятия
- туристические походы.

Основные виды деятельности: познавательная, спортивная, коммуникативная (общение), досуг.

Формы организации образовательного процесса

Очная

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Режим занятий

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия по программе проводятся 2 раза по 40 минут в неделю, в период с сентября по май текущего учебного года. Общее количество часов – 68 академических часа.

Уровень реализации программы – базовый

Цели и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить туристские навыки в походе и слёте;
- освоить знания прохождения технических этапов;
- изучить различные способы переправ;
- изучить и совершенствовать техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечить выживания в экстремальных условиях.

Развивающие:

- обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развить эмоциональный ценностный и коммуникативный опыт;
- приобщить их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучить детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развить силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развить эмоциональную сферу личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать в потребности в здоровом образе жизни;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Оздоровительные:

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание программы

Для обучающихся особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка	28	4	24	Зачет теории и практики, туристический слёт
2	Топография и ориентирование	13	6	7	Зачет теории и практики
3	Краеведение	7	4	3	Зачет теории и практики
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	5	5	Зачет теории и практики
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов	68	20	48	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Туристская подготовка (28 часов)

1.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
 Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки.

1.2. Туристские путешествия, история развития туризма.
 История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.
 Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.3. Правила движения в походе, преодоление препятствий
 Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.
 Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Передвижение на лыжах по лесу и равнинам, тропление, техника спусков и подъёмов.

1.3.1. Практические занятия. Движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес,

заросли кустарников, завалы, заболоченная местность) в пешем и лыжном туристском походе. Отработка техники преодоления искусственных и естественных препятствий: склонов, подъемов, оврагов с использованием страховки и самостраховки.

1.4. Туристские должности и обязанности в группе

Постоянные должности. 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. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.4.1. Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.5. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, перчатки, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.5.1. Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Приготовление пищи.

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

1.7.1. Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у

людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

1.8.1. Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

1.9.1. Практические занятия. Выступление в туристских слётах и соревнованиях в качестве участников. Подведение итогов похода, путешествия, соревнования. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя, председателя клуба. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

1.9.2. Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Раздел 2. Топография и ориентирование (13 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.1.1. Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

2.1.2. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.2. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Азимутальный тренировочный треугольник.

2.2.1. Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

2.2.2. Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

2.3.1. Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения. Способы ориентирования Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

2.3.2. Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Измерение расстояний

2.4. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

2.4.1. Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Раздел 3. Краеведение (7 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные

ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

3.1.1. Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

3.2.1. Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее 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, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.1.1. Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

4.2.1. Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

4.3.1. Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при

травмах различной локализации.

4.4.1. Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. 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, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках, соревнованиях, путешествиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

5.2.1. Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. 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. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

5.3.1. Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к соревновательным и походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или сложности соревнования.

5.4.1. Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи;
- анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;

- критически относится к своим достижениям.

Предметные:

- знает основы безопасности при проведении спортивных туристических походов, соревнований, слетов, походов выходного дня;
- осознает выбор профессии в направлении туристско-краеведческой деятельности;
- способен к спортивному ориентированию.
- умеет самостоятельно разрабатывать маршрут похода.

Метапредметные:

- способен применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, мониторинг участие в соревнованиях, практическое судейство

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методические пособия по направлению программы

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровьесберегающая технология; игровые и педагогические технологии; личностно-ориентированные технологии, технология коллективной деятельности, технология развивающего обучения и т.д

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности школьников используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, индуктивный, дедуктивный, синтетический, поисковый, аналитический, репродуктивный.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски. Элементы единой полосы препятствий; туристское снаряжение (веревка, палатки с тентами и стойками, страховочная система с наличием грудной обвязки, карабин, компас, рюкзак, костровое хозяйство, накидка от дождя, спальный мешок, коврик теплоизоляционный; локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Туристический клуб «Югра»							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за год
01.09-31.12.24	15	30	09.01-24.05.25	19	38	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
12.12.2024-19.12.2024			13.05.2025-17.05.2025			Промежуточная диагностика	

Итоговая и промежуточная аттестация

Итоговая и промежуточная аттестация воспитанников проводится 2 раза в год в следующей форме: сдача контрольных нормативов. При оценке результативности освоения воспитанниками образовательной программы учитывается их участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, туристических слётов, акциях, соревнованиях школьного и городского уровня.

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, мониторинг участие в соревнованиях, практическое судейство

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Туристская подготовка			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении препятствий. Вязание узлов: штык, прямой, встречный, восьмерка, булинь
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских слетов, соревнований.	Участие в туристских слетах, соревнованиях в качестве участника
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков	Чтение и изображение топографических знаков
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Изготовление компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам

	родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской аптечки на поход выходного дня и многодневный поход
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-

			15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Показатели уровня овладения детьми

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны.

Для оценки основных показателей физической подготовки используются бег на 30 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег в течение 6 минут.

Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

Возраст	Уровень развития скоростных качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Девочки			
11	6,3 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 – 4,8
12	5,8 – 5,5	5,4 – 5,0	4,8 – 4,7
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,9	4,7 – 4,5
Мальчики			
11	6,2 – 5,8	5,7 – 4,9	4,8 – 4,7
12	5,7 – 5,4	5,3 – 4,9	4,7 – 4,6
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,8	4,6 – 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Девочки			
11	120-135	140-160	165-175
12	130-144	145-170	175-185
13	130-149	150-185	186-205
Мальчики			
11	125-140	145-165	170-180
12	135-150	155-180	181-195
13	140-150	160-185	190-210

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости. Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	Дистанции, м	
	Девочки	Мальчики
11	1000	1040
12	1030	1060
13	1055	1100

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол- во раз		
	ниже - среднего	средний	выше среднего	ниже - среднего	средний	выше среднего
Девочки						
11	18	20	25	4	10	15
12	18	21	26	4	11	18
13	17	22	27	5	12	19
Мальчики						
11	17	22	26	8	13	20
12	19	23	28	9	17	22
13	20	24	30	10	19	25

Формы подведения итогов реализации программы:

Используются следующие формы итогов:

- Туристический слёт
- Туристический поход
- Туристическая полоса

Место реализации программы: МБОУ СОШ №44

Описание места данного года обучения в учебном плане: общее количество учебных занятий – 68 академических часа. Возраст обучающихся: 11-13 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю по 40 мин.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (устный опрос, наблюдение во время выполнения практических заданий, просмотр и оценка выполненных работ и т.д.).
Предметные	первичный – в сентябре, текущий – на каждом занятии, промежуточный – в январе и итоговый – в мае
Личностные	Индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Методическое обеспечение программы:

1. «Туризм и краеведение», разработанной /Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДОТК, 2021 и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Список литературы

Для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2020.
2. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 2021.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 2022.

4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 2021.
5. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 2019.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 2022.
7. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 2021.
8. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 2021.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивноориентирование: Учебник. М.: ФиС, 2020.
10. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 2023.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2023.
12. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2021.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ГЛ.: ЦДЮТур МО РФ, 2022.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 2023.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2023.

Для обучающихся:

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ГЛ.: ЦДЮТур МО РФ, 2022.
2. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2020.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2023.
5. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экс-курсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 2021.
6. Школа альпинизма. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 2021.
7. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 2022.
8. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2021.

Цифровые ресурсы:

1. [Document/1174552287.pdf](#)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
3. Педагогическое сообщество. – Режим доступа: <http://www.pedsovet.ru>
4. Педсовет.org. Всероссийский интернет-педсовет. – Режим доступа: Фестиваль педагогических идей. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru>